

お姉さん

お姉さん
アゲハ

ageha

11月号 [特別定価 ¥630]

偶数月 7日発売 2013年11月10日発行

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です♡

お姉さん救済
時短美容!!

仕事に家事に毎日忙しいから♡

朝の時短編 昼のながら編 夜のついで編

ずぼらビューティ♡

ただ細いだけは卒業!! ほどよく締まった
峰不二子みたいな脚になりたい♡

メリハリ美脚になる 53の方法♡

ナチュ盛りにもグラマラスにもなれる!!

大人のまつエク入門♡

27~33歳のこだわり67ヘア発表!!

盛りすぎずコンサバすぎない大人のヘアアレンジ♡

冬のアレンジ計画 大発表会♡

さやか×金髪でもとんがりすぎないアレンジ♡

けいこ×3人目妊娠だから5分でできるアレンジ♡

沙世×前髪で甘辛自在TPOアレンジ♡ etc...

372人に大調査!!

初の
綴じ込み
付録!!

恋愛難民になること
少ないけれど、
結婚には迷う私たちの
リアルLOVE&SEX事情!!!

アラサー世代の
恋愛&結婚&
SEX白書♡

カラー小物人気継続中♡
トレンドものは安く、
定番ものは豪華主義!!

プチプラ×
ハイブランド
秋服SNAP♡

部屋でしっとり感性を磨く
本&DVDと快眠法を紹介♡

秋の夜長の過ごし方

帯広 千葉 東京 名古屋 京都のお姉さんが
人生の新しい道を切り開くまでを告白!

私たちが生きる道と
いま生きている街2013・秋

子供が欲しいお姉さん必読!!
婦人科系の病気を正しく知って予防♡

前と同じつけまが似合わない!!
やりすぎないラインって?

18人の盛れる
秋メイクを
徹底解説!!

アイメイク 特別教室♡

悟空には亀仙人、バブル世代には荒木師匠が
いるように、私たちにも師匠がいる!!

あおげば尊し、
我が師の恩♡

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♡

生物コスメ図鑑/タトゥー除去勉強会/出産後クラブ 妊婦ヌード♡/盛れるメガネ/海外セレブの整形事情/秋ネイルカタログ/Nadeshiko相談室/山田るり子の起業物語/スープde野菜レシピ/ストレス解消術/かなつ久美先生の美容ウォーキング♡



WEB 限定 送料無料キャンペーン実施中！

フィラノ

検索

No.EX800617 W30cmxH37cmxD13cm ¥5,985



FIRANO

— *Excess* —
PARIS

野菜・果物のエキ스가たっぷり入った
生酵素でスリムダイエット宣言。



美しく健康を導く毎日をサポートする“からだのレシピ”シリーズ
シリーズ累計 **150万個突破!!**
1位
楽天市場 ランキング からだのレシピシリーズ
※ダイエットサプリ部門デイリーランキング
2011年1月～2013年6月
現在更新中!

ドリンクタイプ
短期集中
ダイエット

他にもシリーズがいっぱい!



150種類の
野菜・果物発酵エキ스로
48時間集中ダイエット

飲む生酵素

ファスティングダイエットに最適な生酵素の
液体ドリンクタイプ。
効率的に摂り入れられる植物を厳選しド
リンクに詰められる最多級の数である150種
類もの植物発酵エキスをしています。
計量不要で持ち運びに便利な個別包装の酵
素ドリンクです。



生酵素とプラコラ 生酵素とプラコラ 生酵素とトマト 生酵素とトマト 生酵素
～青汁じゃなく赤汁サプリ～ ～青汁じゃなく赤汁ドリンク～

製品に関するお問い合わせ: Gypsophila お客様相談室



コール イチイチ 祝祭日を除く
0120-506-111 (平日10:00～17:00)



Gypsophila <http://www.gypsophila.co.jp>
ジブソフィラ

※製品に関する詳細はお電話にて。または読み取り可能スマートフォンをお持ちの方はコチラから ↑↑

姉ageha

2013年11月号



COVER STAFF

PHOTO Hirofumi Yamashita(f-me)
MODEL Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE Hideyuki Shimajo(f-me)
STYLING Mizuki Nakano
DESIGN slash

CLOTHES
ファー帽子、ワンピース/ともにスタイリスト私物

ほぼ隔週金曜日22時~
ニコ生放送中♥
姉agehaTV
~女ホル向上委員会~



<http://ch.nicovideo.jp/aneageha>

ココでしか
読めない
記事も!!
最新NEWSや読モ募集、
お悩み相談まで♪

お姉さん
アゲハ 公式サイト♥
<https://aneageha.net/>

ココでしか
見られない
写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Facebook♥
<https://www.facebook.com/aneageha>



CONTENTS

004 盛りすぎずコンサバすぎない大人のヘアアレンジ♥

27~33歳の こだわり 67ヘア発表!!

冬のアレンジ計画 プレゼン大会♥

028 前と同じつけまが似合わない!! やりすぎないラインって!?

18人の盛れる メイク方法を 徹底解説!!

OVER25のための アイメイク特別教室♥

038 今、みんなの私服はトレンド物は安く、流行りのないものは豪華主義!!

プチプラ×ハイブランド 秋服SNAP!!

差し色赤CODE デニムJK モノトーンCODE
差し色青CODE ショップン×黒CODE

044 ナチュラル過ぎず盛り過ぎない、そんな目に私はなりたいたい!!

大人のまつエク入門♥

048 あなたの身近な美活動の応援団!! この1年間、最も人気のあった商品をご紹介♥

お姉さん百貨店最優秀アイテムRanking!!

052 日本のものより優秀! 高くない! 見た目もかわいい♥

私たちが見つけた海外発・神COSME♥

055 ヴェリテクリニック×お姉さんageha
ヤマトナデシコプロジェクト♥

056 何かと忙しいお姉さん世代を救済する時短美容術♥

ずばらビューティー♥

朝の時短編 昼のながら編 夜のついで編

062 静かで美しい秋の夜OVER25のお姉さんたちは
部屋でしっかりと感性に磨きをかけていました★

秋の夜長の過ごし方

068 歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

荒木さやか 笑顔までの道のり

069 重力に負けてくるから、ただ細いだけの脚は卒業!!

ほどよく筋肉のついた峰不二子みたいな脚になりたい♥

メリハリ美脚になる53の方法♥

076 アラサーの
私たちが 迷っても悩んでも、結局は前を向いて生きるしかない
全国のお姉さん5人が道を切り開くまでの軌跡を告白!

生きる道といま生きている街 2013・秋

081 最終回 弁護士で参議院議員の丸山和也先生がお姉さん世代の悩みを一刀両断★

悩める姉の駆け込み相談所♥

083 皮むけ、縦ジワ、色素沈着…若気の至りが今になって唇に出現!!
後悔しても仕方がないからベストを尽くして取り戻す!!

フェロモンLip養成講座♥

086 いつか子供が
欲しい姉世代
必読!! 早期発見ならフォローできる病気がこんなにある!!

婦人科系の病気を正しく知って予防♥

090 悟空には亀仙人、バブル世代には荒木師匠がいたように、私たちにも師匠がいる!!

あおげば尊し、我が師の恩♥

097 読者372人に
大調査!! 恋愛難民になることは少ないけれど、結婚には迷う等身大のLOVE&SEX事情!!!

アラサー世代の 恋愛&結婚&SEX白書♥

106 ひとてま美人×お姉さんアゲハ

vol.3 おかゆ、モードが似合う秋に向けて

美鼻な横顔美人に変身!!



107 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♥

108 第2回 伊吹奈々さんオトナ化計画
Nadeshiko相談室♥

110 るり子先生に聞く!
起業に必要な7つのコト

111 ダメじゃなくてガチメ♥
盛れるメガネ図鑑♥

112 多様生物コスメカタログ♥

113 新たな人生を歩む
いつかのために!!
タトゥー除去勉強会♥

114 高須クリニック
高須幹弥先生がもの申す!!
セレブの魔法♥

115 秋の最新ジェル&
セルフネイル♥

116 イライラは楽しいことで
100倍返した!!
ストレス撃退24番勝負!

118 第15回 谷和香ちゃん妊婦マード♥
出産後クラブ♥

119 沙世先生のレシピ公開♥
スープde野菜

120 美容漫画家・かなつ美先生の
美人ワークで
二度見される女に♥

132 PRESENT
134 読者モデル応募シート
135 INFORMATION
136 次号予告&
撮影協力店リスト

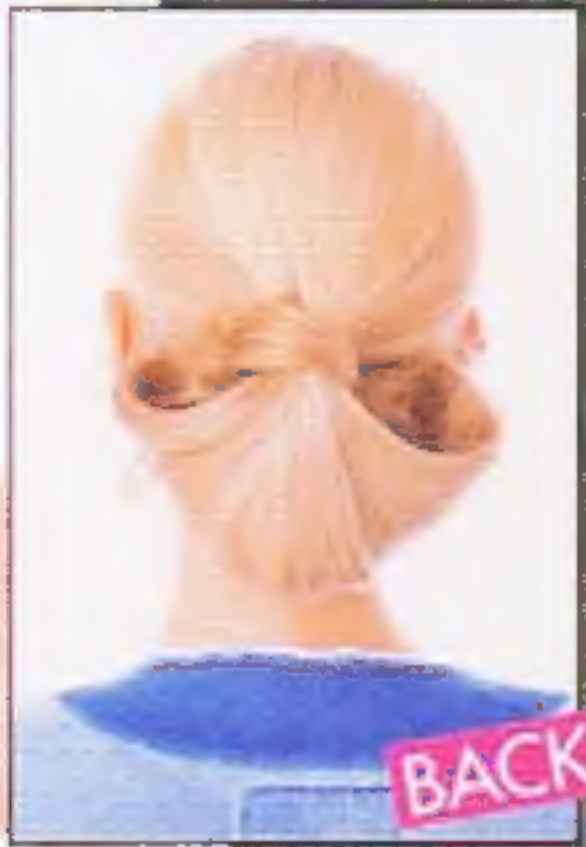




ひとクセふたクセ、エッジを効かせ
タフな色気を漂わせる♡



SIDE



BACK

3
とんがり
すぎないヘア

デニムジャケット ¥13,980 / CHIC MUSE by GROWZE
(GROWZE) シャツ ¥4,095 / DaTouFia 渋谷109店 ピアス
¥590 / GALSTAR



③ 残しておいた毛先をポニーテールの結び目に巻きつけ、毛先をピンで留める♡ 面は平らなほうがキレイ♡



② 崩れないように輪っかのえり足側をピンで固定する★ くっつき合う髪の毛同士をしっかりと留めるよ!



① 前髪をセンターパートに分けて低めのポニーテールにし、結びきらずに輪っかにして横に広げるよ!

Process

肩掛けしたカーディガン ¥6,195 / Delyle NOIR 渋谷109店
ボーダーニット ¥5,775 / DURAS スカート ¥3,599 / スピンズ 原宿古着屋本舗店 プーティー ¥8,295 / R&E



③ 分け目に沿って表面の毛をコデにはさみ、コデを分け目の向こう側にスライドさせると立ち上がりやすい♡



② 前髪をランダムに巻きます! 細めに毛束を取って根元までしっかりと巻いて前髪を立ち上がらせるよ!



① エクステ1本分の毛束を取って25ミリのコデに巻きつけてウェーブに♪ 毛先は逃がして細めに巻くよ!

Process



SIDE



BACK

外国人風のウェーブ巻きも前髪の立ち上がりで揺るぎない女♡

環境も変わってオトナになった♡
プランを発表します!!!

インタビュー 大会



ゆるいロープ編みが醸し出す
やんちゃハニーなガングニールヘア

1
とんがり
すぎないヘア

ニット帽 ¥1,290、ハイネックトップス ¥1,790 / とらに GALSTAR ネックレス (価格未定) / GROWZE

2
とんがり
すぎないヘア



BACK



SIDE

専属モデル (28歳 / 東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



③ 前髪を8:2くらいに分けてロープ編みのほうへ流し、耳後ろくらいの位置に毛先をピンで留めて完成♪



② 毛先をゴムで結んでおき、ねじり合わせた2本のスキマに先ちょよを通すよ♡ ピンで留めて固定するよ!



① 片サイドに寄せてふたつに分け、2本を同じ方向にねじる★ 今度は逆方向に2本をねじり合わせる!

Process

28歳のさやかは ブリーチ重ねた ハイトーンでもとんがり すぎないレイな アレンジ♡

この前DJでLA→ラスベガス→LA→アトランタとアメリカ内を往来★ 海外行きまくってる
な1と思ったところ4カ月の海外総移動距離は57,538.476km♡ 地球1.4周分笑!

とんがり
すぎないヘア



ブルーニットワンピ ¥6,090
DUFAS



BACK

SIDE



32ミリのコテでM-X巻ぎ！
ブロッキングしないでテキ
トーに毛束を取って、毛先
を逃がして中間まで巻く☆

前髪を多めに分け取り、左
から右に流して一周させる
より、後ろ側でピンを挿し
て固定しておくよ★

サイドに流した前髪の毛束
を、32ミリのコテで外巻ぎ
にクセつけ☆ 大きめカー
ルでアクセント♡

とんがり
すぎないヘア

SAYAKA's Hair Data

Salon アウィ 鷹宿♡
Length 胸くらいのロング♡
Type 毛質も量も普通★

ブリーチ6回やってやっと理想的
なブロードカラーになった♡ し
ばらくこのままで過ごすつもり☆



ざっくりと髪をつ
かんたら、クッシ
ョンブラシでとい
てほぐす♡ 最終
的に手ぐしでカー
ルを整えて☆



全体の毛流れに統
一感を持たせるた
めに、前髪も外巻
ぎ！ 前髪も毛先
～中間までで、ト
ップは盛らない☆



32ミリのコテで毛
先を逃がして中間
まではさみ外巻ぎ
に★ 全部同じ方
向に向く毛流れに
巻いていく♡



SIDE



BACK

ニットワンピース ¥6,980 / GYDA 渋谷109店

27～33歳
17人のこだわり
67プラン
一挙公開!!

若い頃はひたすら盛ってたけど、仕事も生活
今だからこそ辿りついた本当に似合うヘア

冬のヘア

いろんなコトを経験してやりたい巻き髪が変わった今、余計なモノがそぎ落とされて肩の力が抜けた♡ ただ盛
るんじゃなく、“今”の自分にぴったり寄り添ってかわいく見せてくれる、こだわりのヘアアレンジを紹介します♡

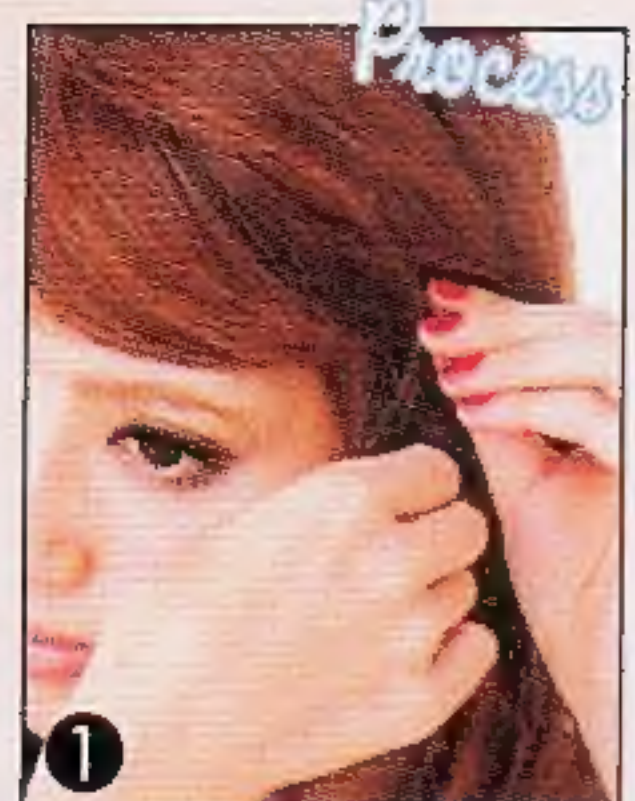
PHOTO Hiroyuki Sato, Nobuyuki Sasaki [MERI] HAIR&MAKE Hideyuki Shimono (f-me) [SAYO, MIE, KANAE, LALA, ANGEL, MERI, SAWA, KAZUE, ASUKA, SAKI, AIMI, HIKARI], Rina Kiri (f-me) [SAYAKA, KEIKO, RIE, MAYUMI, MISAKI, AYANA, MIWAKO, MANAYA, TOMO, YU-KA, PEIKO] STYLING Mizuki Nakano TEXT Yu-ka Mizuno EDIT&TEXT Kumi Matsuno SPECIAL THANKS EASE

20歳のけいこは 3人目妊娠でさらに忙しいから 5分でできてサマになる時短アレメン67♡

3人目を授かり、妊娠4カ月になりました♡ 2歳10カ月の坊ちゃんも1歳4カ月の姫ちゃんも2人でも大変なので不安もいっぱい♡ 一気に子育てを済ませるつもりで頑張ります♡

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

秋冬のおしゃれはベレーから♡
無難ヘア↓愛され奥様にチェンジ!



前髪を2:8の割合で分けてゆるいカーブをつけながら流すよ♡ピンで毛先を留めてハードスプレーでキープ!

ストレートアイロンで寝グセや広がりを直しつつ、毛先をクルッと内側にワンカール♡簡単だしレトロでかわいい♡

ソフトワックスを毛先にもみこんでナチュラルな無造作感を出すよ♡最後にベレー帽をかぶってできあがり♡

Keiko's Hair Data

Salon ヘアメイク ピカソ 滋賀店♡
Length 肩くらいのボブ♡
Type 太さも髪質も普通♡

赤味のあるヘアが苦手なので秋カラーはアッシュブラウンにしました! 重めのボブが好きです♡

ビジュ付きワンピース¥7,980/PINZA 渋谷109店 パールネックレス¥1,575/お世話や



時短ヘア2

さつとまとめるだけのおめかしヘア♡
ふわふわシニヨンがオトナガリー♡



前髪を32ミリのコテで巻くよ♡毛先を内巻きにしたり根元を立ち上げらせることでふわふわの前髪にします♡



バランスを見ながらトップやサイドの毛を引き出します♡シニヨンを押さえながらやると崩れにくいよ♡



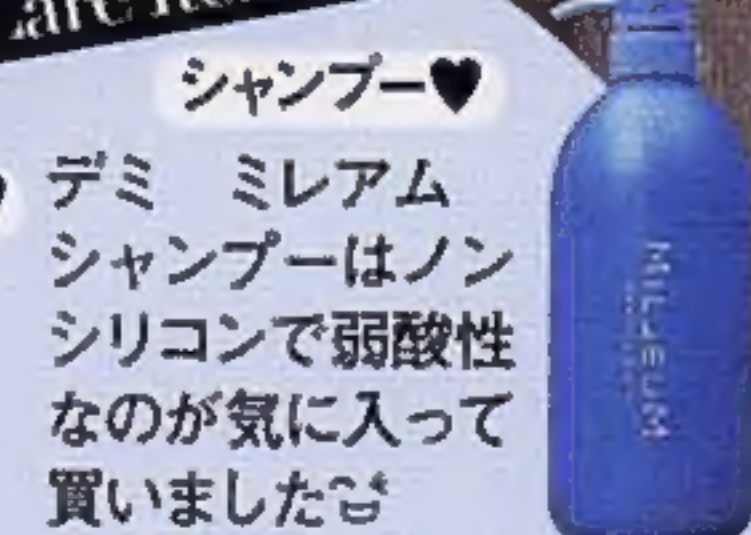
前髪とフェイスラインに残しておく毛以外をポニーテールに! ゆるくねじってシニヨンを作っておきます♡

愛用のHair Care Item♡

シャンプー♡
デミ ミレアム シャンプーはノンシリコンで弱酸性なのが気に入って買いました♡

トリートメント♡
ドライヤーの前に必ずつけるベリネの洗い流さないナイトトリペアミルク★つけるとサラサラ!

コンディショナー♡
トリートメントも同じシリーズでライン使い! 髪の毛が軽くなった気がします♡





時短ヘア

一目ボレ確定♥ アイロンでできる イノセントウェーブ



BACK



SIDE



まずは太めの幅で薄く毛束を取って熱を均等に当てるのがポイント！毛がふっくらするように外側に折り返すよ★

アイロンを外さずにそのまま下へずらし、毛先を下側に向けてクルッと曲げる！この繰り返しで全体をウェーブに！

前髪もちょっと無造作にしたから、内巻きと外巻きをMIXしてウェーブ風に！最後に手で崩して無造作に！



BACK



SIDE

時短ヘア

アッパヘア編み込みの 上級レベルに見え るアップヘア



前髪は毛先をねじってピンで固定します！バランスを見ながら2〜3束に分けるとカールを作りやすいよ♥



裏編み込みの毛先をえり足でクロスさせ、毛先を隠すようにピンで固定するよ！タイツにまとめてアップに♥



4:6くらいにテキトーに分けてダッカルで仮留め。頭の形に沿うようにそれぞれ毛先まで裏編み込みをするよ★

カチューシャと一体型のアレンジなら
子どもとほしやいでもズレない



時短ヘア

トップス¥6,615/Pinky Girls 渋谷109店 カチューシャ¥1,999/スピンス 原宿古着屋本舗店 イヤリング¥1,680/Grandedge 渋谷109店



SIDE



BACK



前髪をふたつに分けて下向きにねじりながらサイドに留めるよ！重ねるように留めると前髪にボリュームが出る！

カチューシャをセットし、ツル部分を隠すように両サイドから毛束を取り裏編み込みにし、耳後ろにピンで留めます♥

アイロンで毛流れを整えながら毛先を内巻きにし、毛先全体を巻いたら手ぐしでほぐし、ナチュラルに仕上げるよ

ニットカーデ¥2,490/GA LSTAR、花柄ワンピース¥7,980/PINZA 渋谷109店 ストッキング/モデル私物

時短ヘア

家事も育児もテキパキ進む
効率よく動けるタイトボニー！



ニット¥3,990/セシルマクビー 渋谷109店 ヘアピン¥840/Grandedge 渋谷109店



前髪を2:8に分けてサイドに流し、ブローキングしておきます！それ以外の毛は低めの位置でボニーにします！

前髪を前後に分けてトップに重ねるよう後ろ向きにねじりボニーの毛束に巻きつける★ゴムを隠してピンで留める！

前髪が崩れないように押さえつつ、左サイドにヘアアクセをON♥ スプレーでタイトな毛流れをキープする！



BACK



SIDE

ファーディベット¥8,295/Pinky Girls 渋谷109店 ワンピース¥2,999/スピンス 原宿古着屋本舗店 カチューシャ¥2,415/お世話や ネックレス/スタイリスト私物

愛用のHair Care Item

シャンプー ピュールフロウのシャンプーは香り、洗っているときも指通りなめらか!

トリートメント ハイダメージの髪でも保湿性が高く、エクステも地毛もキシまないからオススメ!

ヘアオイル オイルと言えばコレ! なもろっかんオイルトシットにするのにサラサラなのはさすが。

トリートメント オージュラのスムースセラムはしっかり潤うのに重すぎないからベタつきしないのが◎



サロベット ¥2,940、バック ¥2,490/ともにGALSTAR トップス ¥3,675/Luxe Rose 肩掛けしたカーディガン ¥8,190、パンツ ¥11,340/ともにDURAS

3 フェミニン
まるでやかに流れるゆるカールが、パンツの美人度を高めてくれる♡



北新地パティスリー勤務 & アパレル会社社長(27歳/大阪府) 独身子なし まなかさん



個性とキュートが融合したフェミニンパンツスタイルの真骨頂♡

黒シャツ(インナー、ネックレスセット) ¥5,985、レギパン ¥3,990/ともにセシルマクビー 渋谷109店 バック ¥2,999/スピンス 原宿古着屋本舗店 パンプス ¥11,340/DURAS

カーディガン ¥7,140、パンツ ¥9,240/ともにDURAS トップス ¥3,675/Luxe Rose パンプス ¥7,245/R&E スカーフ/スタイリスト私物

2 フェミニン

きちんと感とお嬢様感が行き来して、トラッドテイストをやんわり甘く♡



1 フェミニン



Manaka's Hair Data
Salon ラッド 心斎橋店♡
Length 胸くらいのロング♡
Type 細くて多いネコツ毛★
 マロンベージュで透明感あるブラウン。エクステは100本だけどカットで地毛っぽく見せてる♡

27歳のまなかは152cmの身長をスタイルUPしたいからパンツ×揺れるフェミニンアレンジ3コ♡



3 フェミニン 巻き髪部分をクッションブラシでかき上げ、根元をほぐす♡ カールの流れを揃えてまとまりを作るとオトナっぽい♡

2 フェミニン トップをコテで立ち上げ、ホットカーラーでもできるけど、コテ分だけ巻くと地毛の毛を揃えてまとまりを作るとオトナっぽい♡

1 フェミニン 32ミリのコテでサイドを外巻きにし、全体はMIX巻きに♡ エク部分を25ミリのコテで外巻くとして周りの毛と編みにして毛流れを作る♡

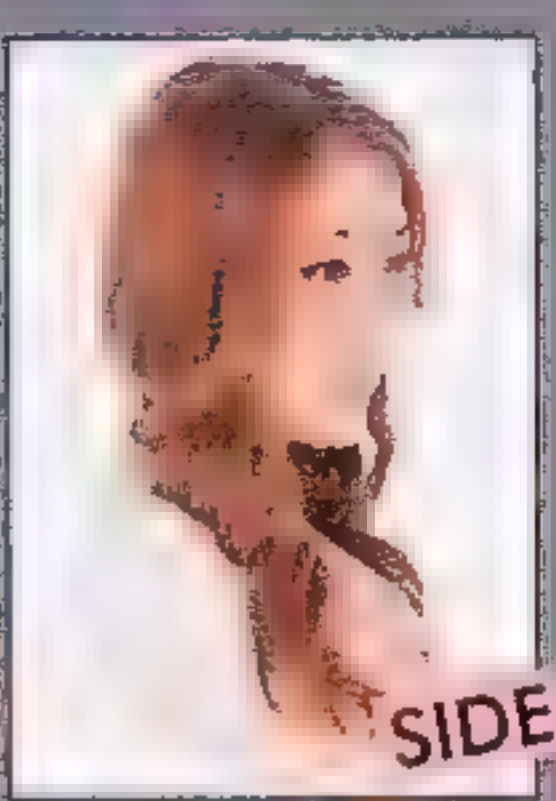
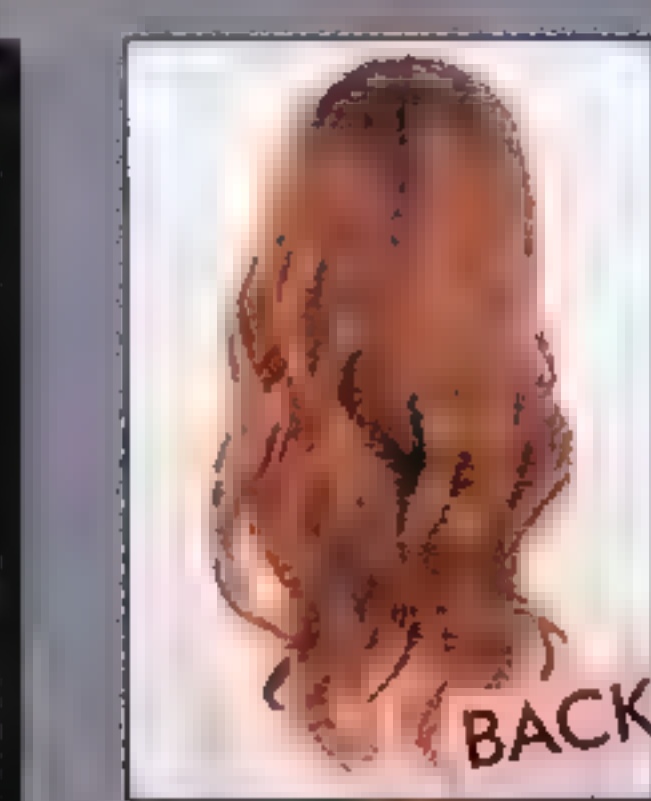
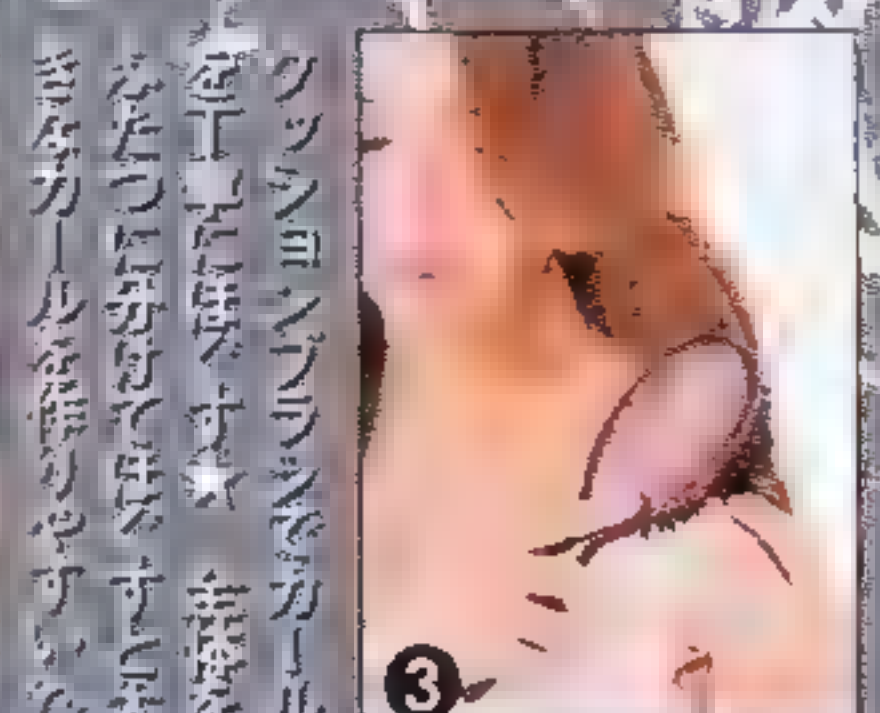
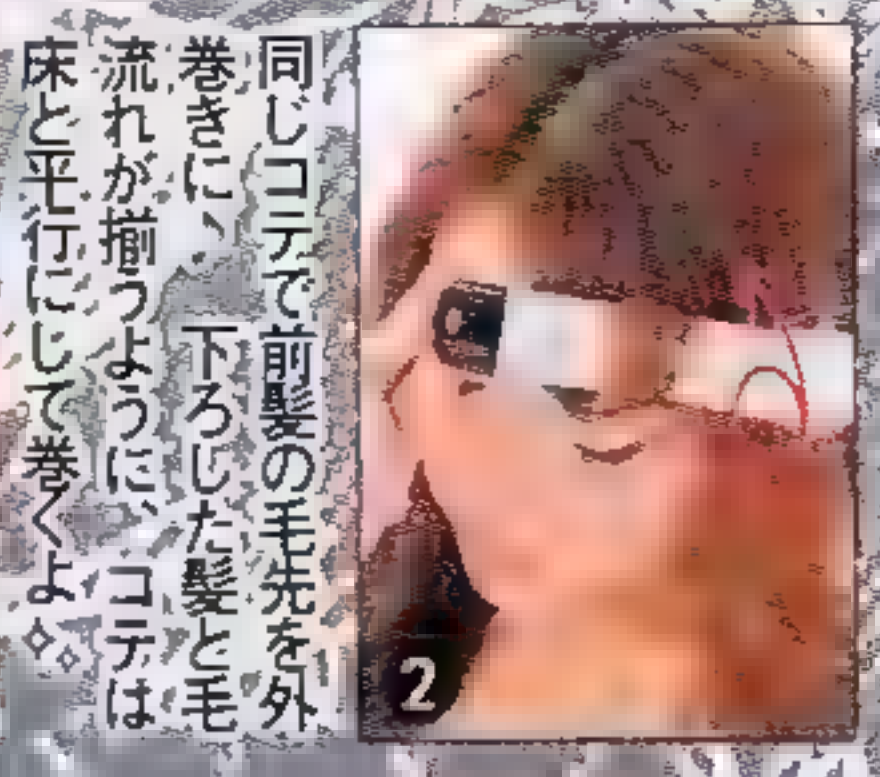
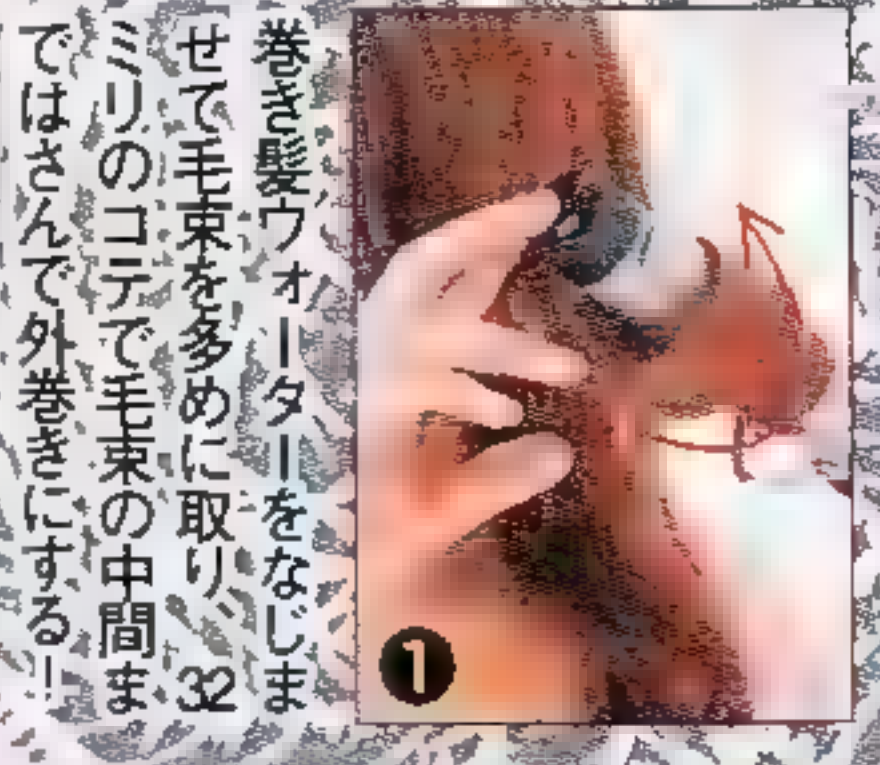
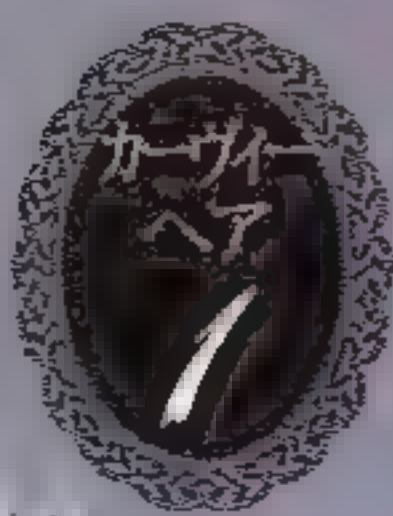
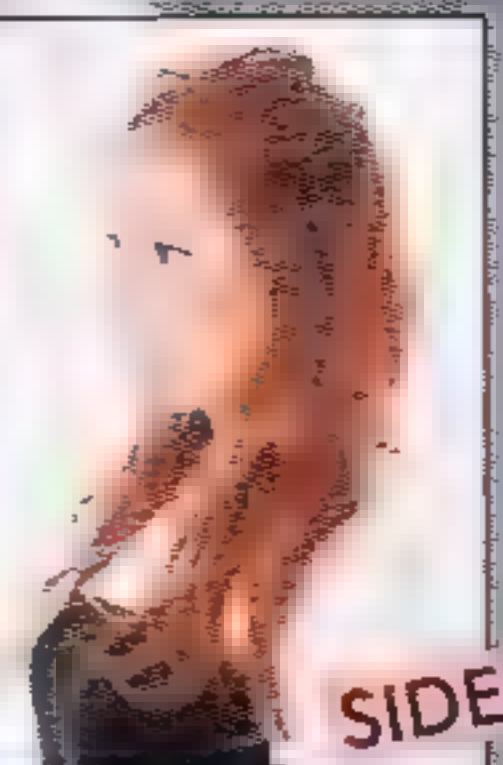
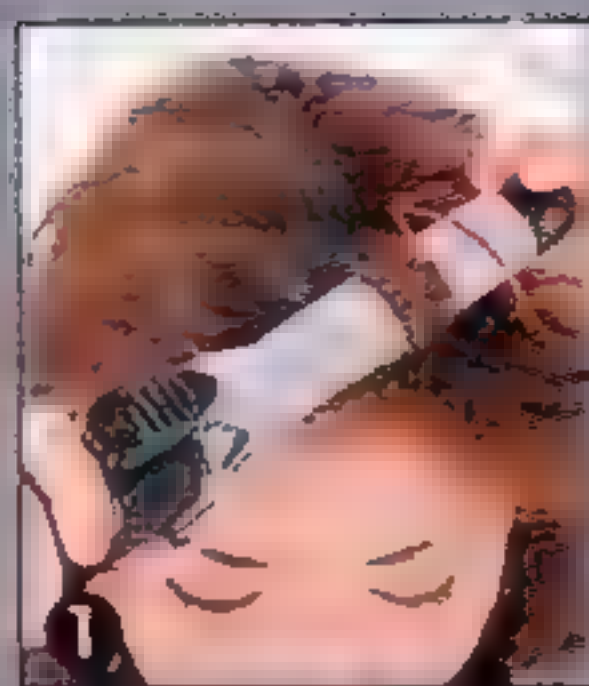
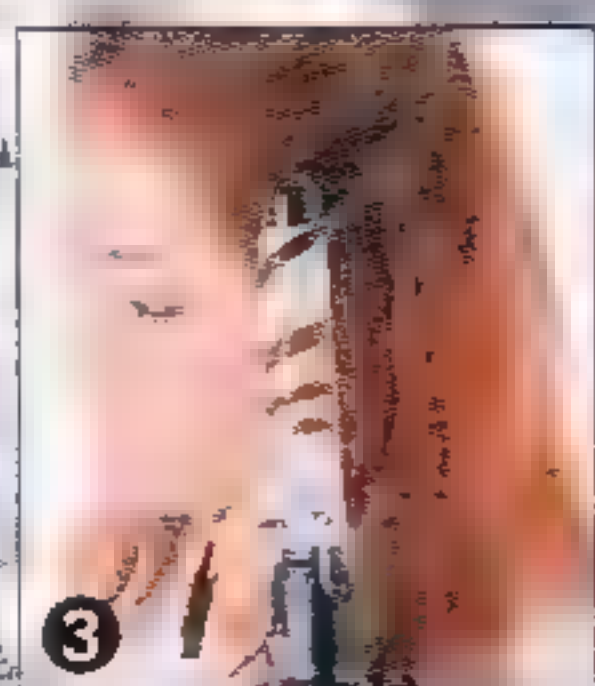
3 フェミニン リボンを右サイドの上のほうにピンで留めて、スカーフを毛束のひとみ込んでいく♡

2 フェミニン まずはスカーフのはしっこを片結びにする途中で輪っかを作り、結び目をきつくする。袋部分を整えてリボンに★

1 フェミニン トップやサイドから毛を引き出し無造作に前髪はサイドを残してピンで留め全体は32ミリのコテでゆる巻き♡

3 フェミニン ゴムで結んだら毛束をねじり、毛先はそのまま下に垂らして根元をピンで留める♡ 小さめおだんごが雰囲気♡

2 フェミニン 前髪を薄に残し、トップの髪をかきあげてまとめる♡ ハーフアップのように耳上の髪をひとまとめに♡



Tomo's Hair Data

Salon ビークアブー 銀座店♥

Length 胸くらいのロング★

Type 量は普通で柔らかめ♪

落ち着いた印象に見せたくて、カラーは暗めトーンのアッシュでオーダー♡ 全部地毛だよ!

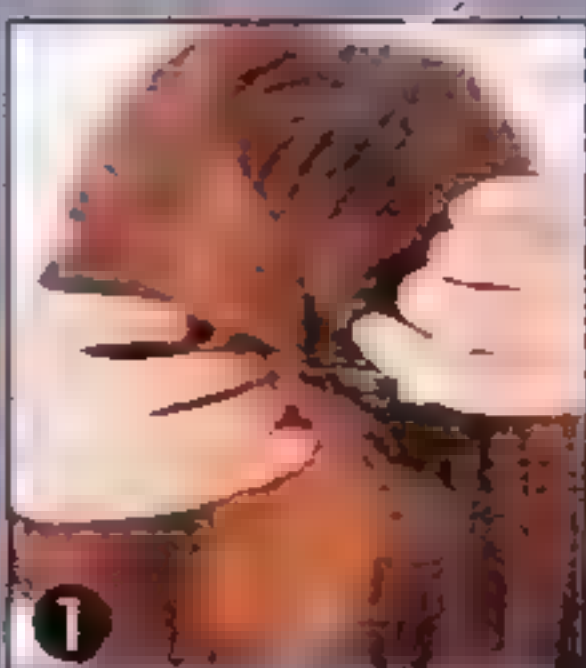
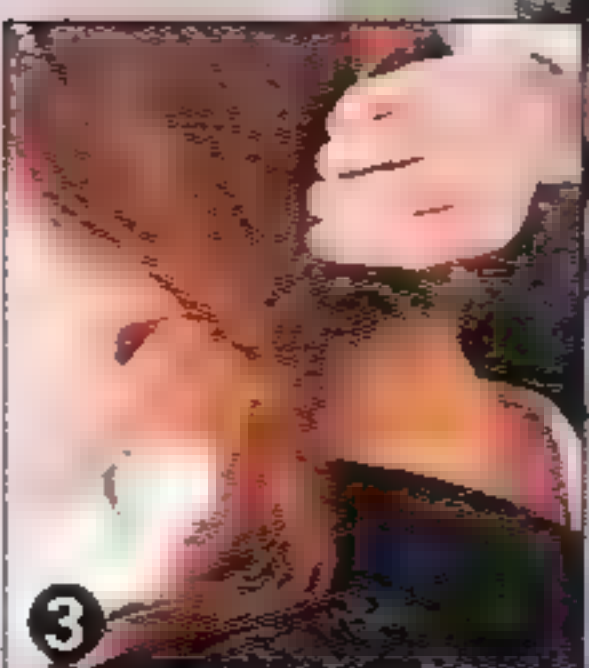
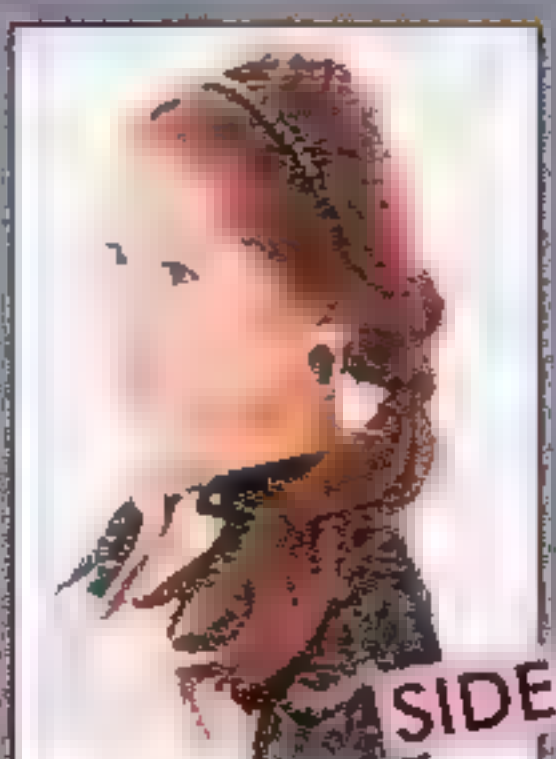
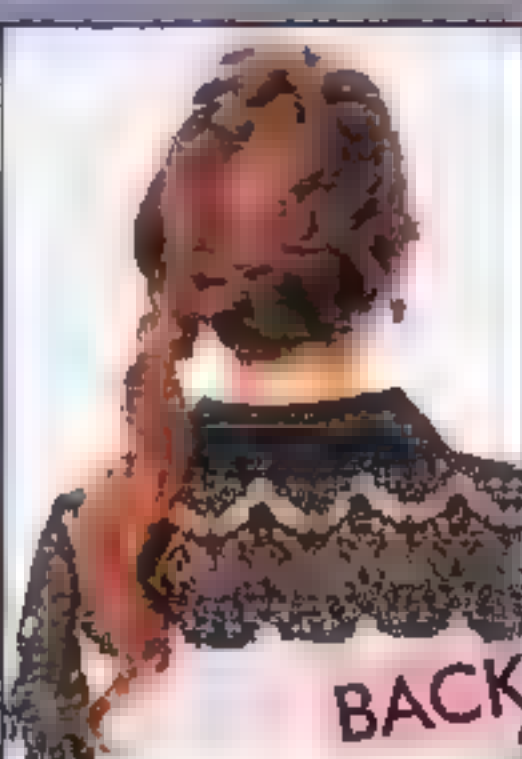
愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥ アジエンスのしっとりまとまるタイプ♪ 花果実系の香りもよくて疲れた心がほぐれる♡

コンディショナー♥ 同じシリーズを使っているよ♪ 髪の毛一本一本までしなやかにまとまるのがお気に入り♪

トリートメント♥ トリートメントもアジエンス。朝起きて乾燥知らずのしっとりした毛先に触れると嬉しい♡

トリートメント♥ ケラスターゼのフルイドクローマリッシュはダメージを受けたカラーヘアを修復♡



相変わらずバイヤーと料理教室の先生で、リフレッシュするヒマもなく大忙し! 最近は料理教室関係のお仕事が増えてきて、緊張することも多いんだ♡ どのお仕事も成功しますように♡

32歳の板ともは強気そうに見られがちからカーヴィーラインのゆる巻きアレンジ3コ♥

32歳の和恵は 33歳までに 結婚したいから ダンナ様ゲットの 婚活

アレンジ3コ♡

1

ヨガインストラクター(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん



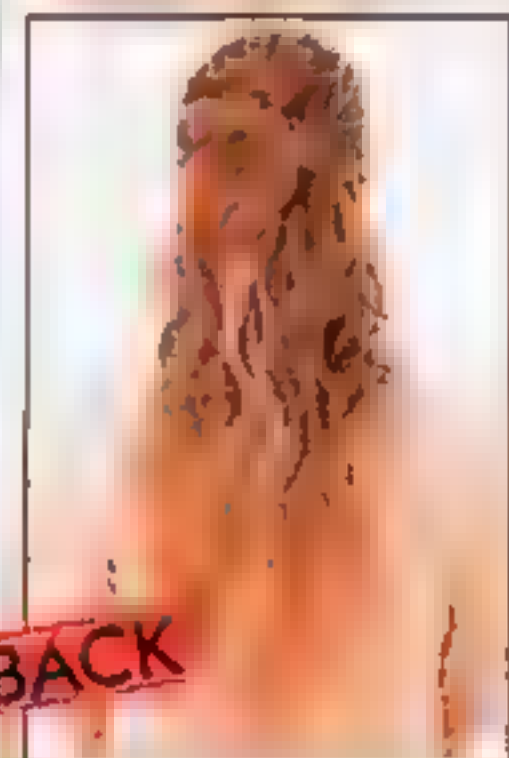
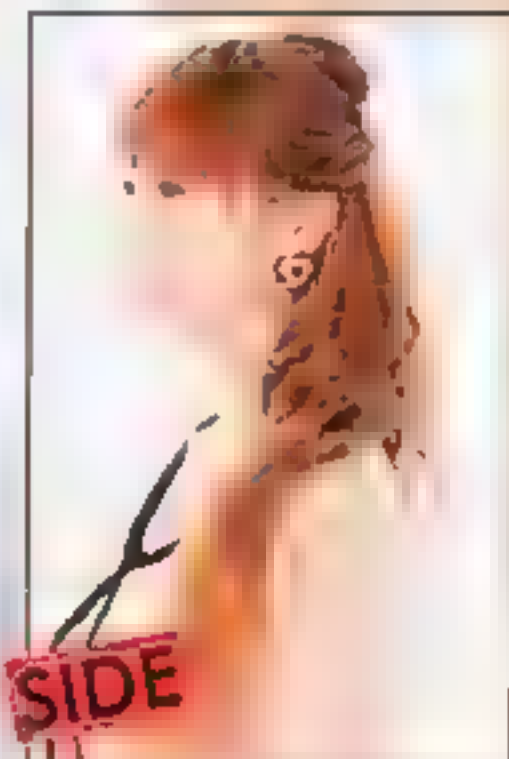
Kazue's Hair Data

Salon
Length
Type

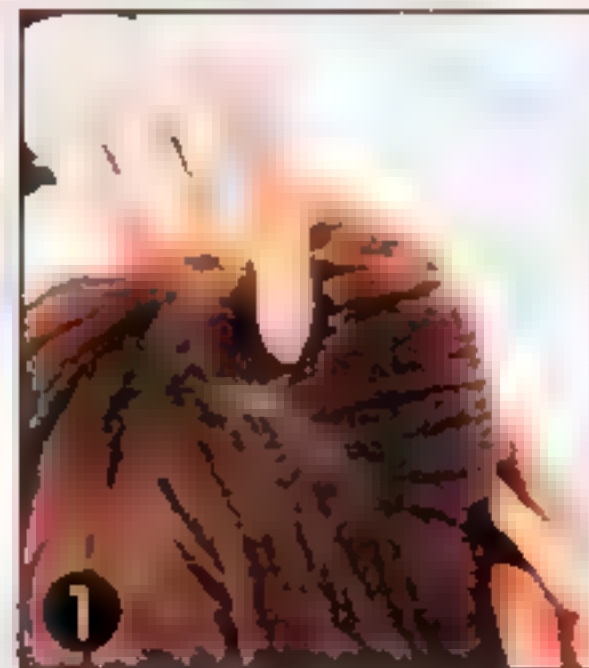
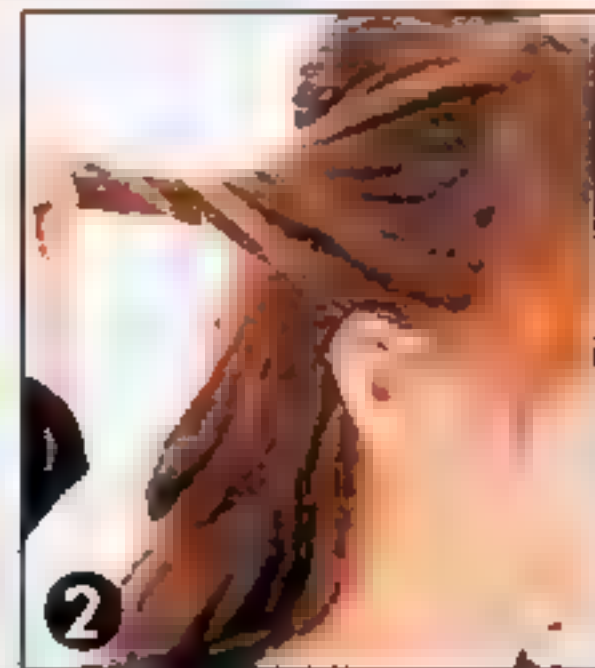
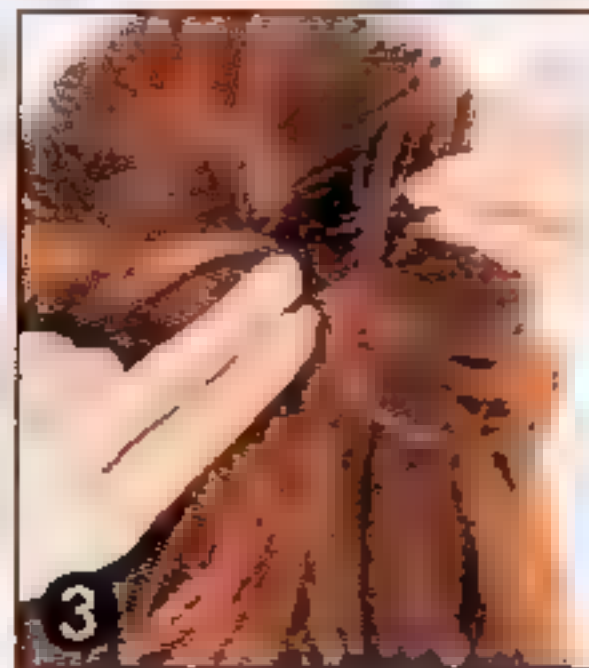
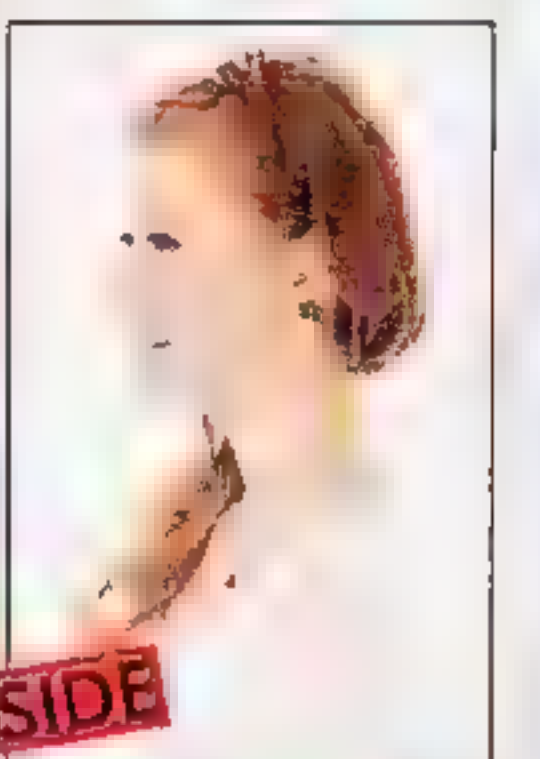
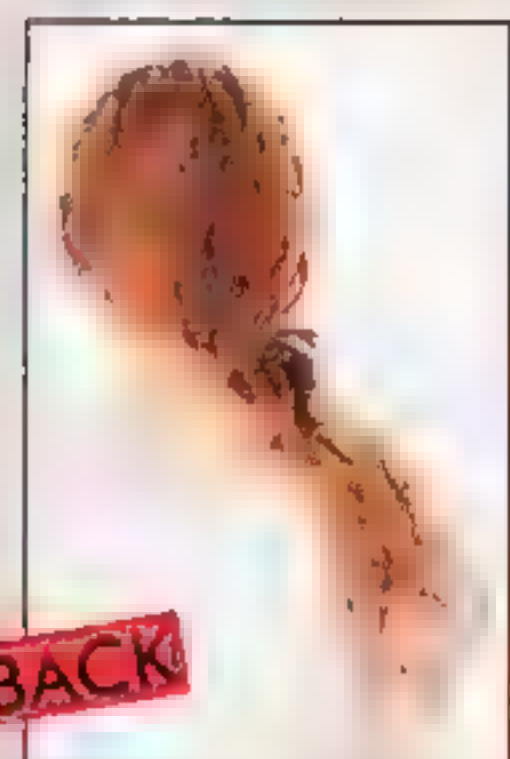
特に変わらずヨガしかしてない(笑)。
8年経った今なら!と思い、伝統的な
アシュタンヨガの修行を始めたよ!
ビギナーでは分らなかった、アシュ
タンヨガの素晴らしさが身に染みる♡

シフォントップス ¥5,980/リゼクシー 渋谷109店 カ
チューシャ ¥1,575/Ank Rouge 渋谷109店 ネック
レス ¥2,625、ピアス ¥1,785/ともにPinky Girls 渋谷
109店 プレス/モデル私物

合コン・街コン・お見合いパーティで
この髪型を披露して大ウケ!了感♡



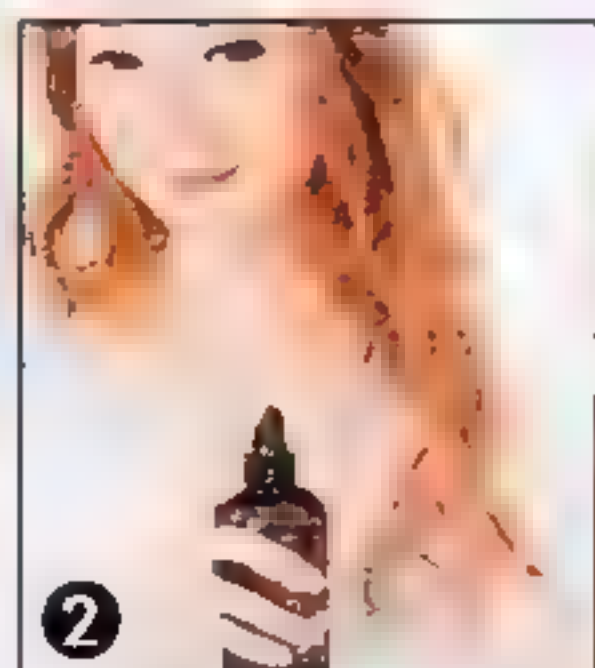
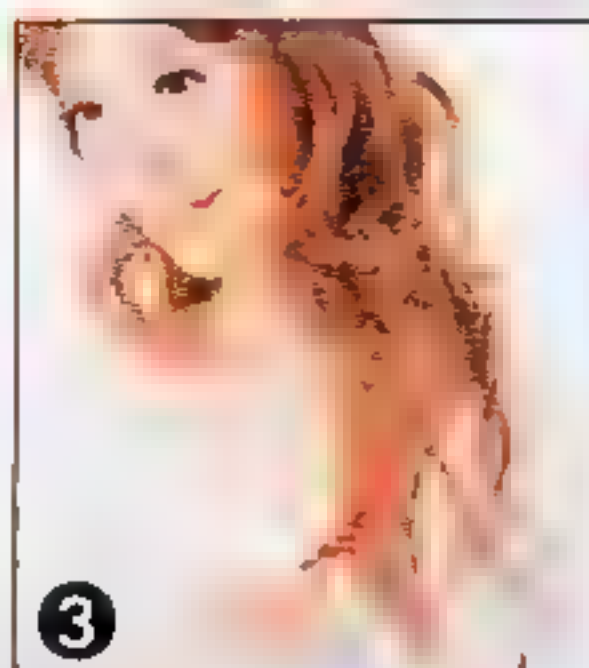
ニットアンサンブル ¥5,985/セシル
マクビー 渋谷109店 ピアス/スタ
イリスト私物



毛束をピンで固定したら、逆サイドも同じように留めます! ねじった方向の反対側から挿し込むと崩れにくい♡

耳上の髪を後ろ向きにねじりあげます★ 毛を引き出して盛りを作り、全体は32ミリのコテでMIX巻きにする♡

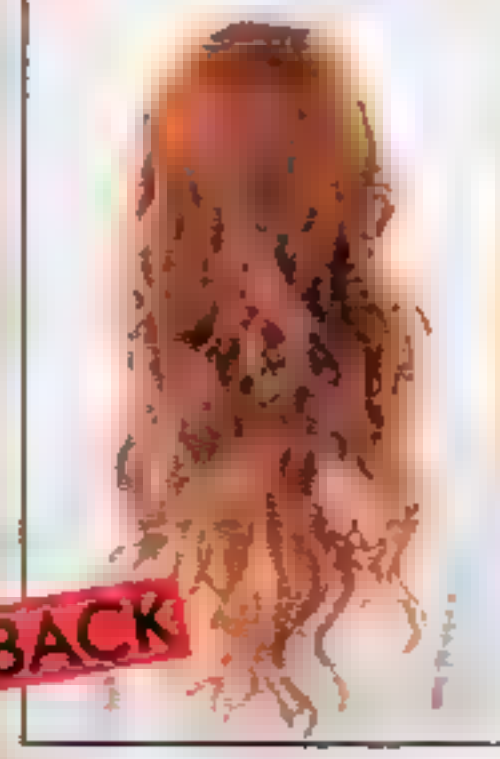
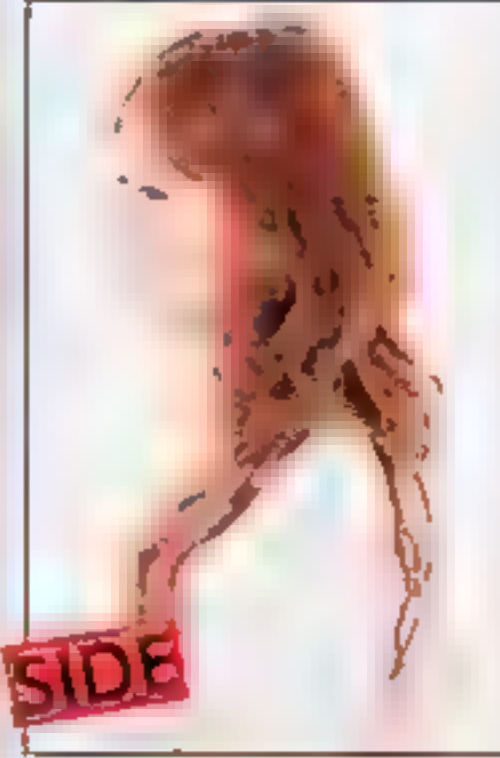
トップをブロックングしてねじり、後頭部にピンで固定! 毛束をおさえながら毛を引き出し、盛りを作り出す♡



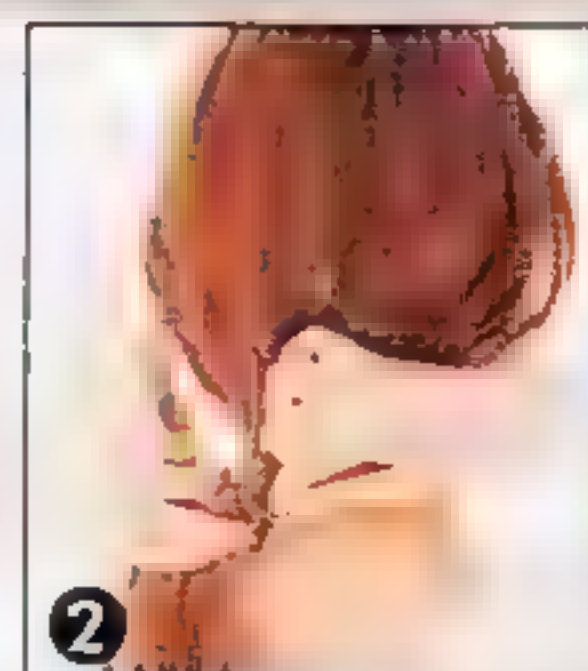
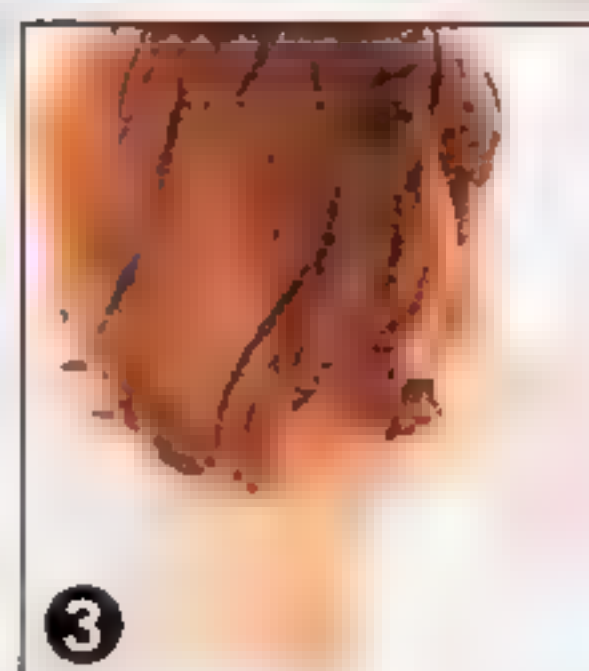
毛先あたりはコームで逆毛を立ててふんわりとしたボリュームを作るよ! 毛先広がるAラインに仕上げる♡

カールをほぐし、毛束にシーミストを吹きかけろ♡ 細かいカールはそのままに、自然にボリュームアップ♡

25ミリのコテを用意したら、前髪を少なめに取って根元からしっかりと外巻きにする♡ 全体はMIX巻きだよ!



マーブル柄トップス ¥8,925/Rady
ネックレス/スタ
イリスト私物



片サイドに寄せながら毛束をひとねじり★ 耳下にピンで留めて固定する♡ ただ片寄せするよりオシャレ♡

全体の髪を後ろでひとつにまとめ、首より下の位置でゆる〜く結ぶ! 毛先は32ミリのコテで軽く巻いておく♡

最初にカチューシャをセットして前髪の流れを作るよ! 前髪を9:1に分けて短い毛も一緒に横に流す♡

愛用のHair Care Item♡

無添加モノは異様に高いモノもあるけど、コレは金額面もクオリティもバランスがイイ♡

ファーマアクトの無添加シャンプーは刺激の弱い私の頭皮にも優しくて、かゆみやフケもない♡

ツヤ出しスプレー♡ オイルの重さでボリュームが出ない髪でも、大島椿のつやつやスプレーならヘタらない♡

ヘアマスク♡ シュワルツコフのBCクアカラースペシフィックヘアマスク♡ 髪にコシが生まれた♡



前髪をお団子サイド方向に流して上向きにねじつけ、毛先を輪っかにくぐらせてピンで留める♪ 崩れないように毛先を抜ききらずに輪っかにしておく☆



SIDE

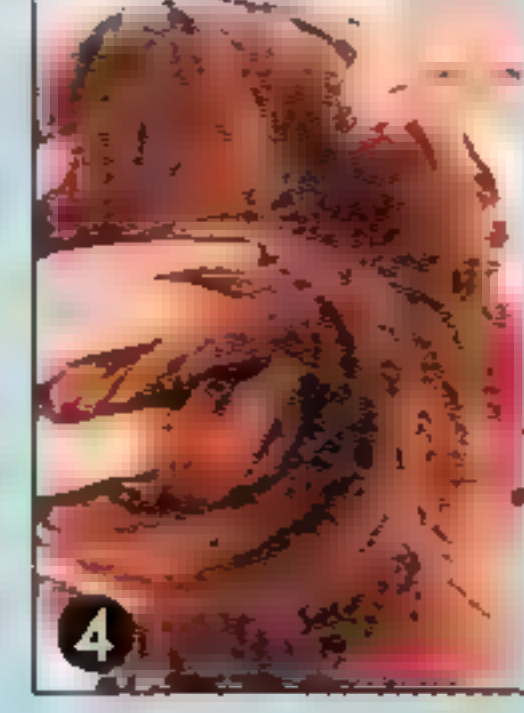
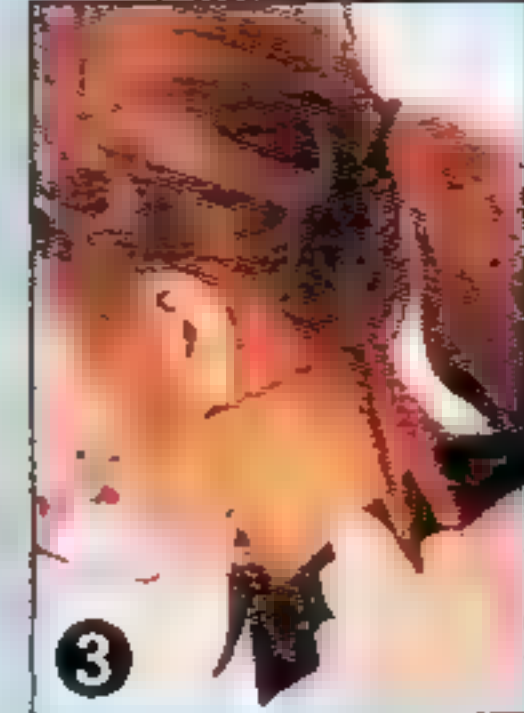
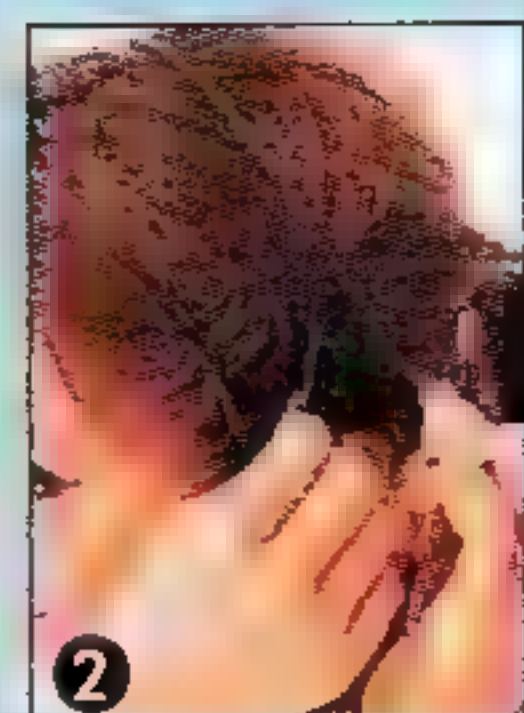


BACK

女子会ヘア2
連日ゴコロをきゅんとくすぐる
細三つ編みがアクセント

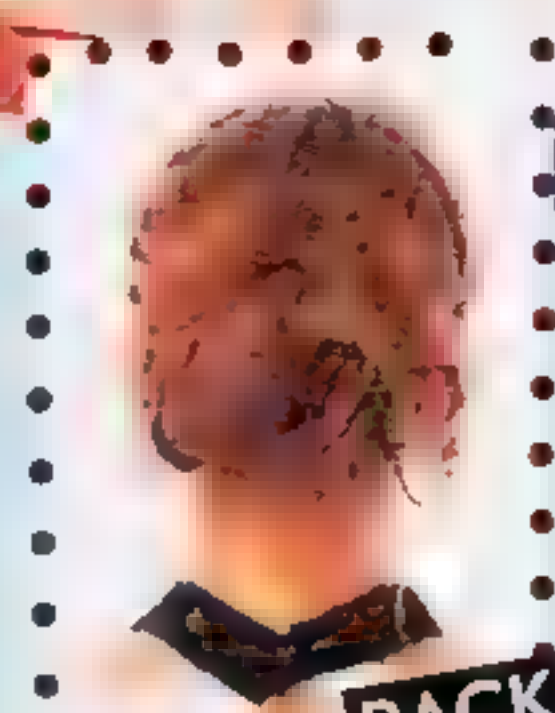


前髪をブサグに分けたセンターハットにして、耳上の少量の毛で細い三つ編みを2〜3本作るよ♡



ボニーテールの毛束からエクスナール部分の手を取って、細三つ編みを2本編むよ★
毛先をゴムで結んでおく♡
ボニーテールの毛束をお団子にまとめてピンで固定する♡
③で作った細三つ編みを巻きつけて完成♡

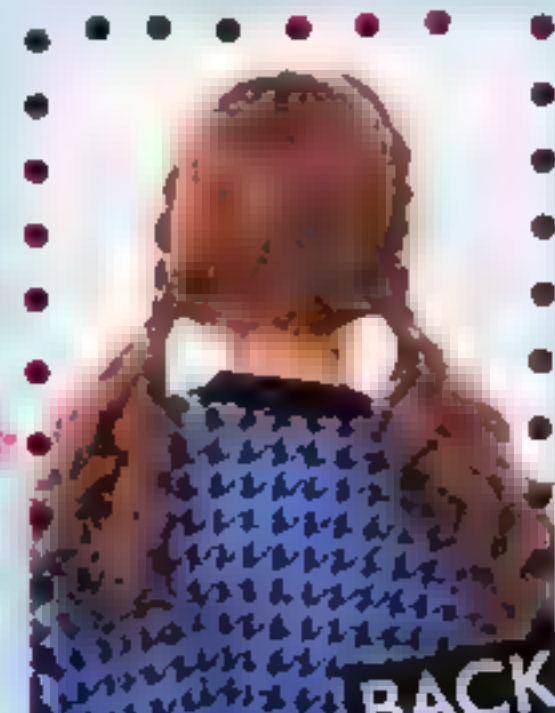
衿付きトップス (インナー、スカートセット)
¥5,985/セシルマクビー 渋谷109店 ピアス/スタイリスト私物



BACK



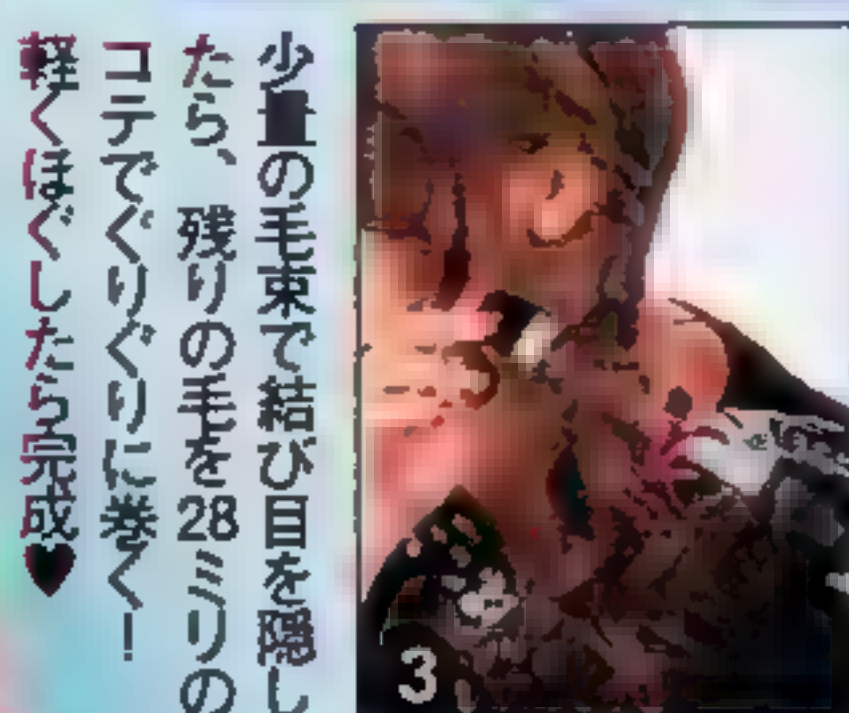
SIDE



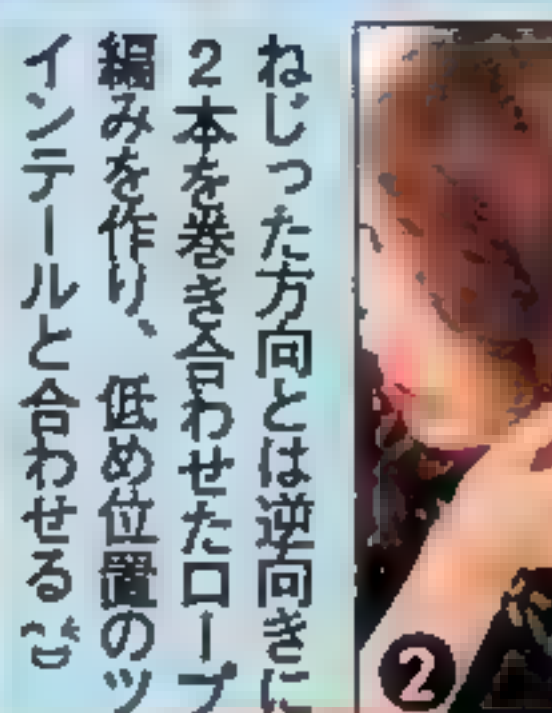
BACK



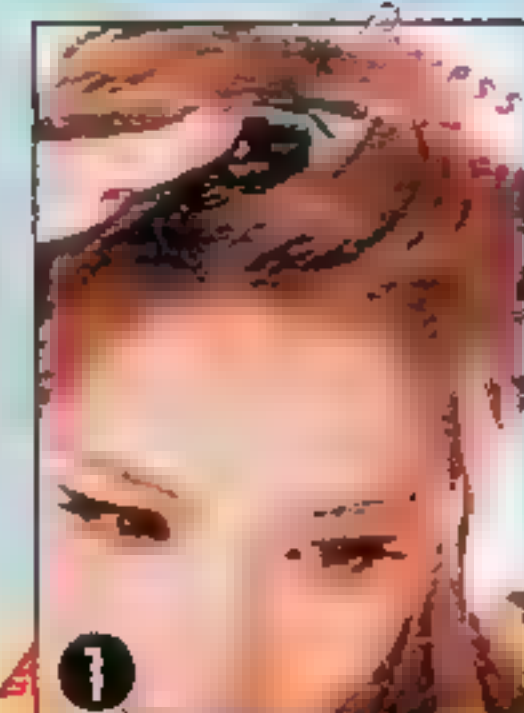
SIDE



少量の毛束で結び目を隠したら、残りの毛を28ミリのコテでくりくりと巻く♡
軽くほくしたら完成♡



前髪を多めに取り28ミリのコテで上向きに★ 耳上をふたつに分けて同じ方向にねじってあそぶ♡



女子会ヘア3

Smile!!

ワルめの服には甘ちゃんヘアを♡
やんちゃ気取りのゆるツイン♡

千鳥柄ブルゾン ¥7245/Dorothy 渋谷109店
ビーズ付きルック ¥2,940/セシルマクビー 渋谷109店

女子会必須の写メTIME対応ヘア♡
どこから撮ってもカワイイってウワサ♡

フェイクファーコート (価格未定) / Rady ロンT ¥2,590 / スピンス 原宿古着屋本舗店
スカート ¥4,935 / セシルマクビー 渋谷109店
ネックレス ¥1,575 / お世話や ピアス (価格未定) / GROWZE

33歳の祐香は人妻でもオシャレ心を忘れたくないから
女子会エンジョイPOP

この秋、旦那さんと向き合って9年！
記念日旅行も兼ねてイギリス＆フランスの街中すべてがオシャレでファッションの街中を歩くと♡

アレンジ3コ♡
Favorite!!!



Yu-ka's Hair Data

Salon イズム 青山店♡

Length 胸くらいのロング★

Type 柔らかくて量多め♡

冬の前にちょっと明るくしたくてカラーはアッシュグレーでオーダ
★ エクステはつけてないよ！

20歳の美咲は 派手めの顔立ちをおさえる ためのタイトなモード

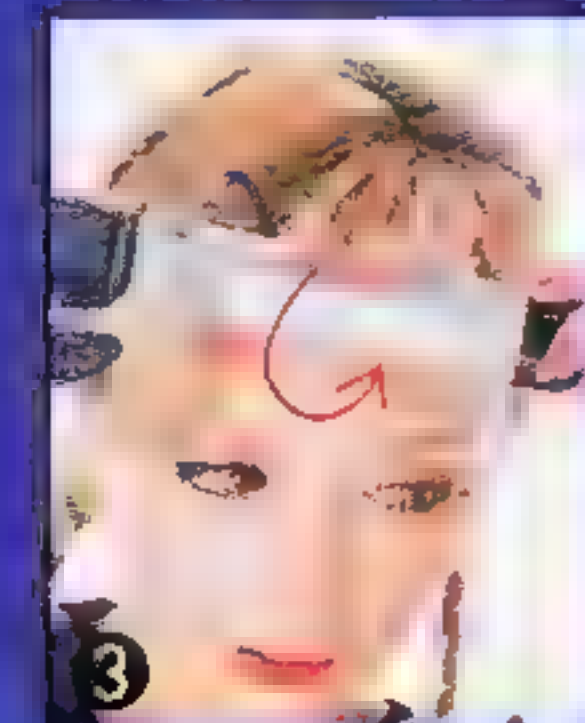
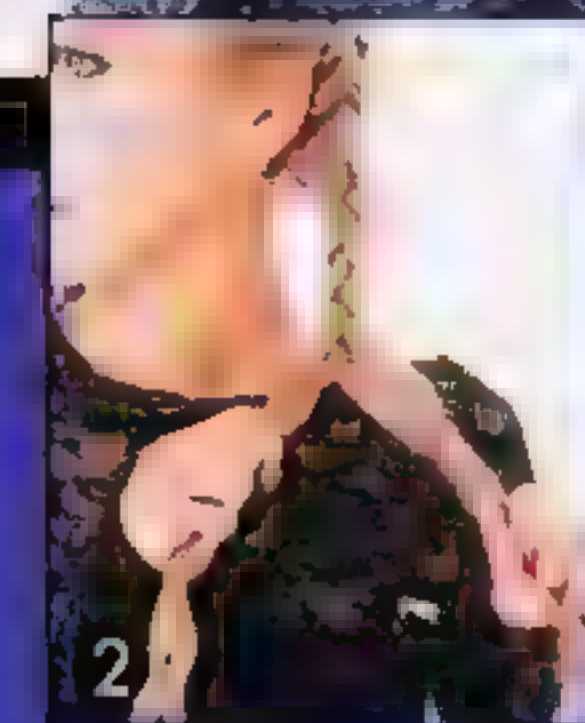
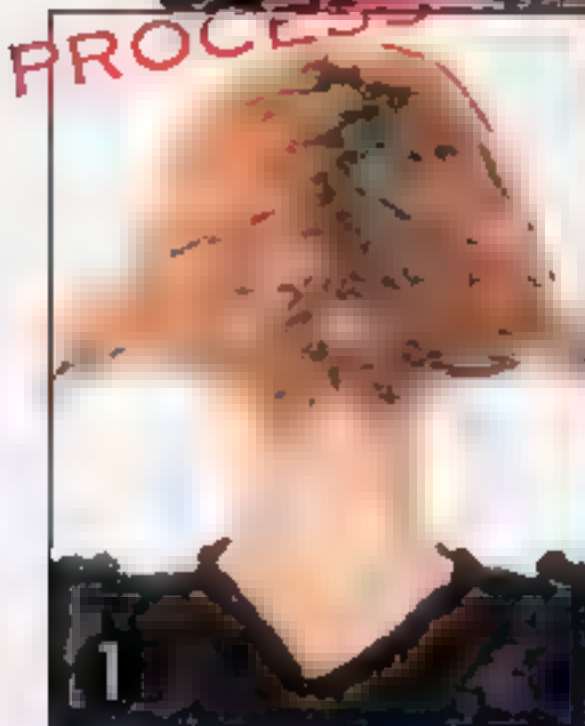
江ノ島や三浦海岸といろんな海に行きまくって焼けた肌が
未だに戻らない♡ お店でギャルとかニューハーフってイジ
られてるよ★ 秋ファッションに合わせてヘアはオトナめに♡

アレンジ3コ♡

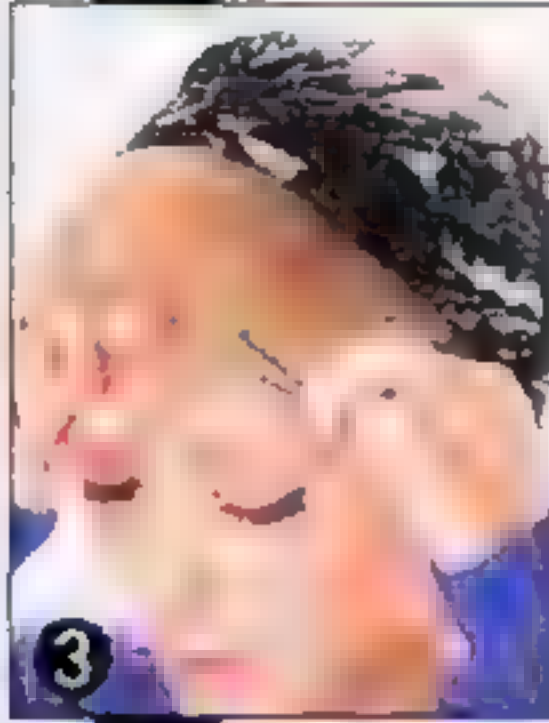
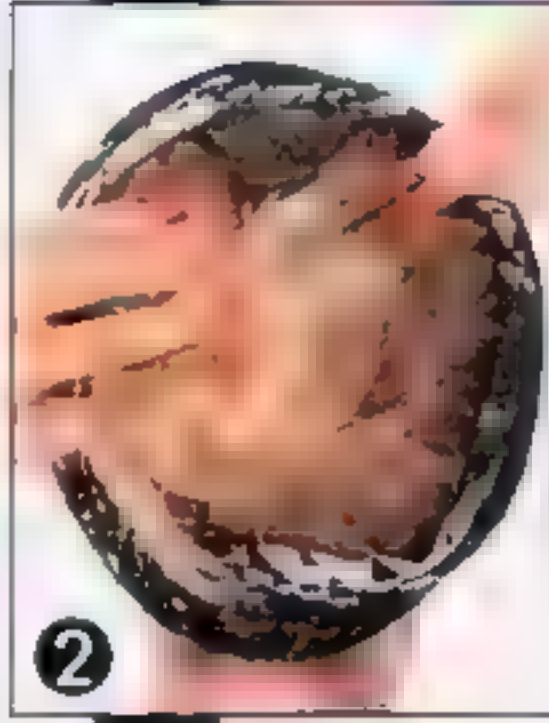
ブルーニット ¥5,775、
ピアス ¥1,575/ともに
GROWZE パンツ ¥
9,980/GYDA 浴衣
09店 ターバン ¥1,3
85/お世話や ネット
レス ¥2,290/GALS
TAR



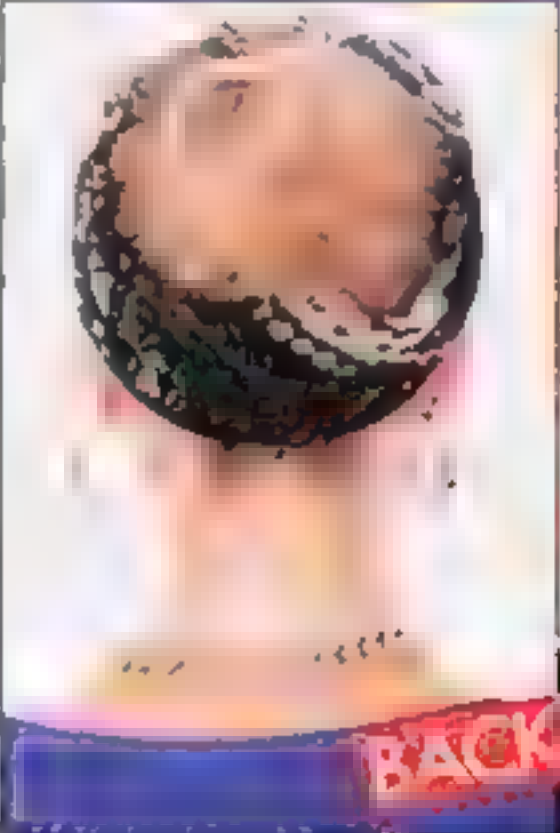
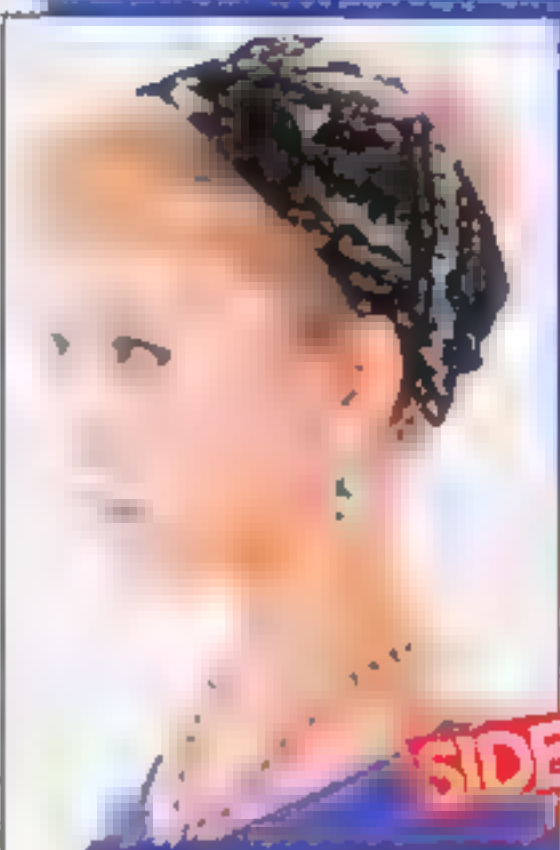
ギャル
ファッション
が一発逆転!!



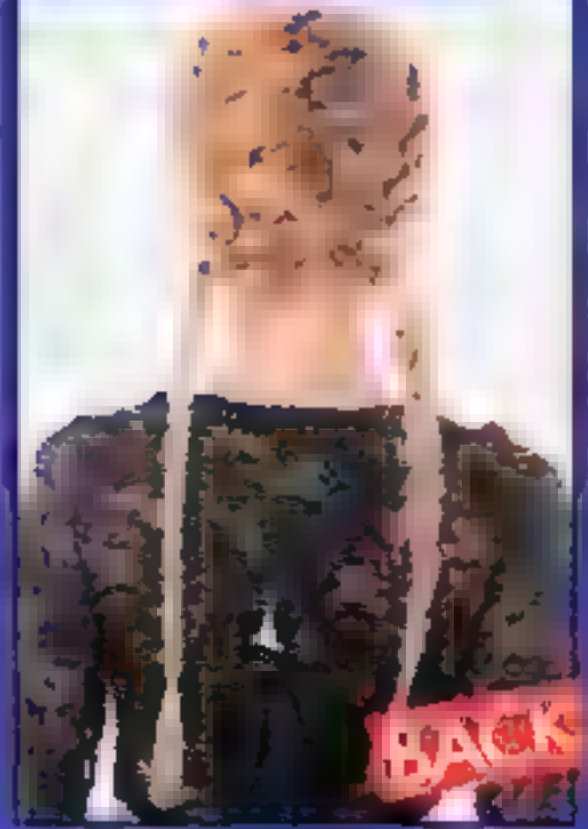
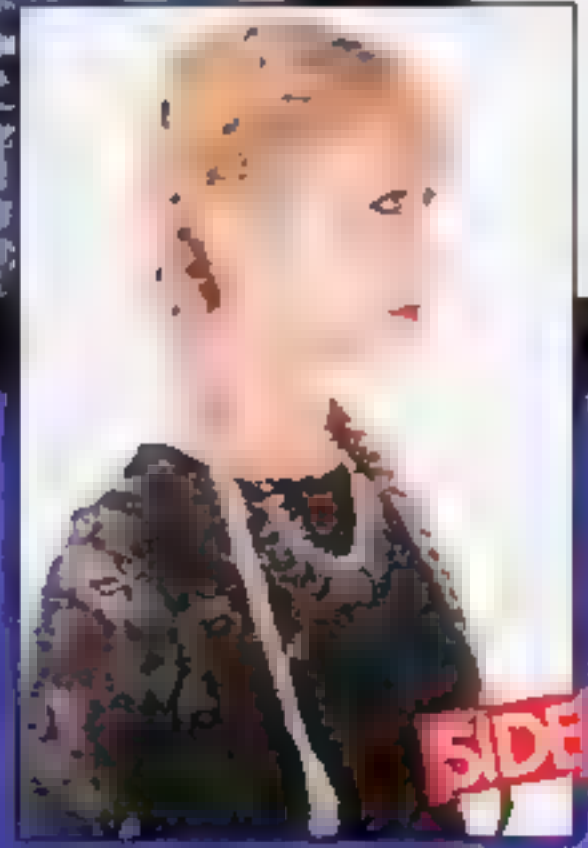
前髪はつむじの位置から
前をフロッピング、左サ
イドに流しながらピタッと
タイトにまとめおくよ!



前髪はつむじの位置から
前をフロッピング、左サ
イドに流しながらピタッと
タイトにまとめおくよ!



前髪がおでこの半分くら
いの長さになるように内向き
にねじる! 毛先はヘアバ
ンに隠してピンで固定★



前髪を25ミリのコテでクル
リとクセをつけるよ♡ 3
で分けてサイドに毛先を
流せば完成☆

髪はHairs are there!

トリートメント♡

インフェノ
ミストはアウト
バス用。ベツ
かないしエク
ステにもよく
なじむのが◎

トリートメント♡

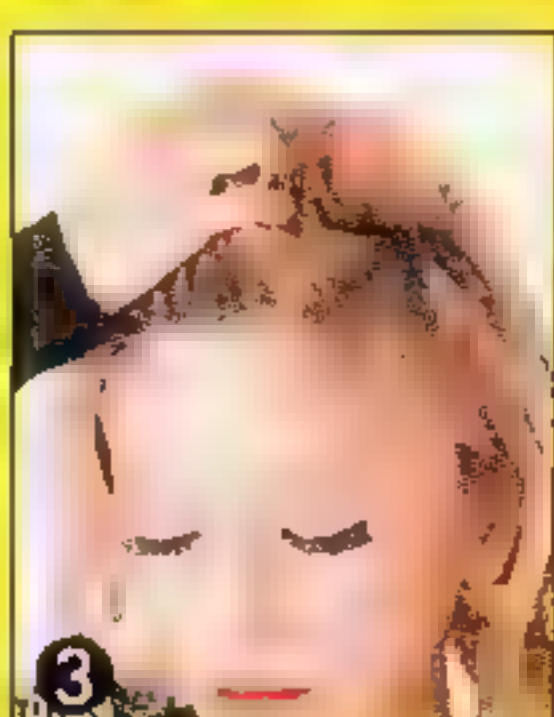
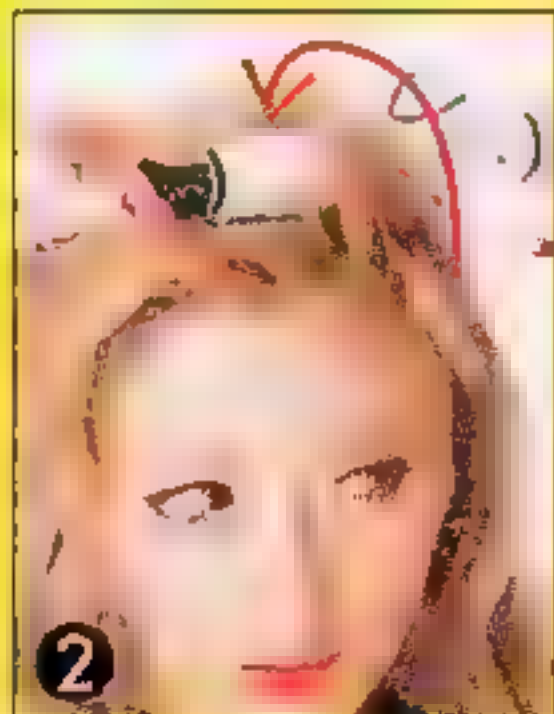
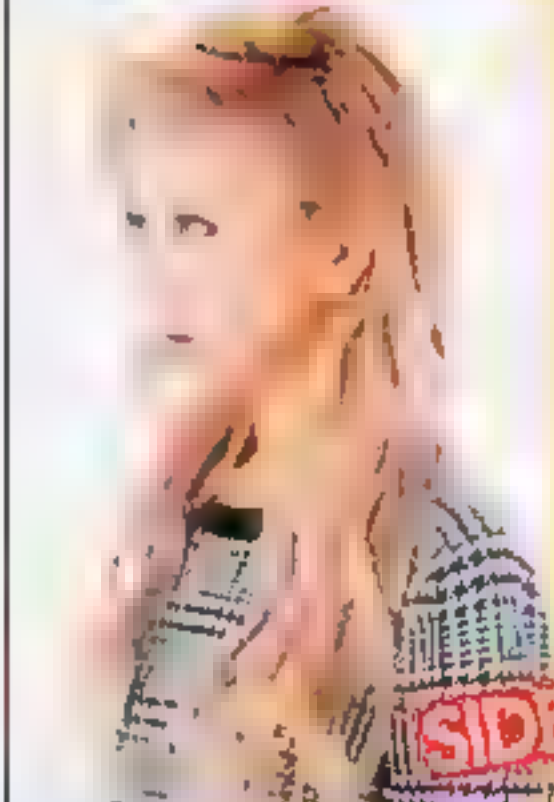
シャンプーとラ
イン使いしてる
より 毛先まで
ちゃんとコーテ
ィングされるの
がお気に入り☆

シャンプー♡

イズムのシャン
プー パッショ
ネットピンクは
香りに癒され
るし髪はサラサ
ラになる☆



Sカー
ル×ウェットな
縮みない色気
を放つ強気モ
ード★



25ミリのコテで顔周りを外
巻きのMIX巻にするよ!
回しながら毛束からコテを
抜いてSカール巻きに♡

前髪を立ち上げるようなイ
メージで全部上向きに巻く
よ★ 根元までしっかり巻
くとカッコよくキマる!!

ツヤの出るグリースワッ
クを前髪にもみ込む! 毛
束の立ち上がりもよくなっ
て貴様のオーラが出るよ☆

ブルゾ ¥4,935/セシルマクビ
浜谷09店 チェック柄ニット
¥1,990/GALSTAR

MISAKI'S HAIR DATA

Salon グラムプラス
歌舞伎町店♡

Length スーパーロング♡

Type 柔らかくてネコツモ♡

アッシュブロンドで外国人風カラ
ーにしてる☆ 地毛はショートだ
からエクステを60本つけてる!

33歳のMERIは外国人顔を ナチュラルに見せる海外セレブの ゆるっと休日

アレンジ3コ♡

最近、メイクを薄くしたよ！ 年下のギャルちゃんのブログとかを見て、最新メイクを祐香と研究してる♡ 若いコの流行りもキャッチして、老け込まないようにしないとね〜♡

MERI's Hair Data

Salon オアシス 表参道店♡

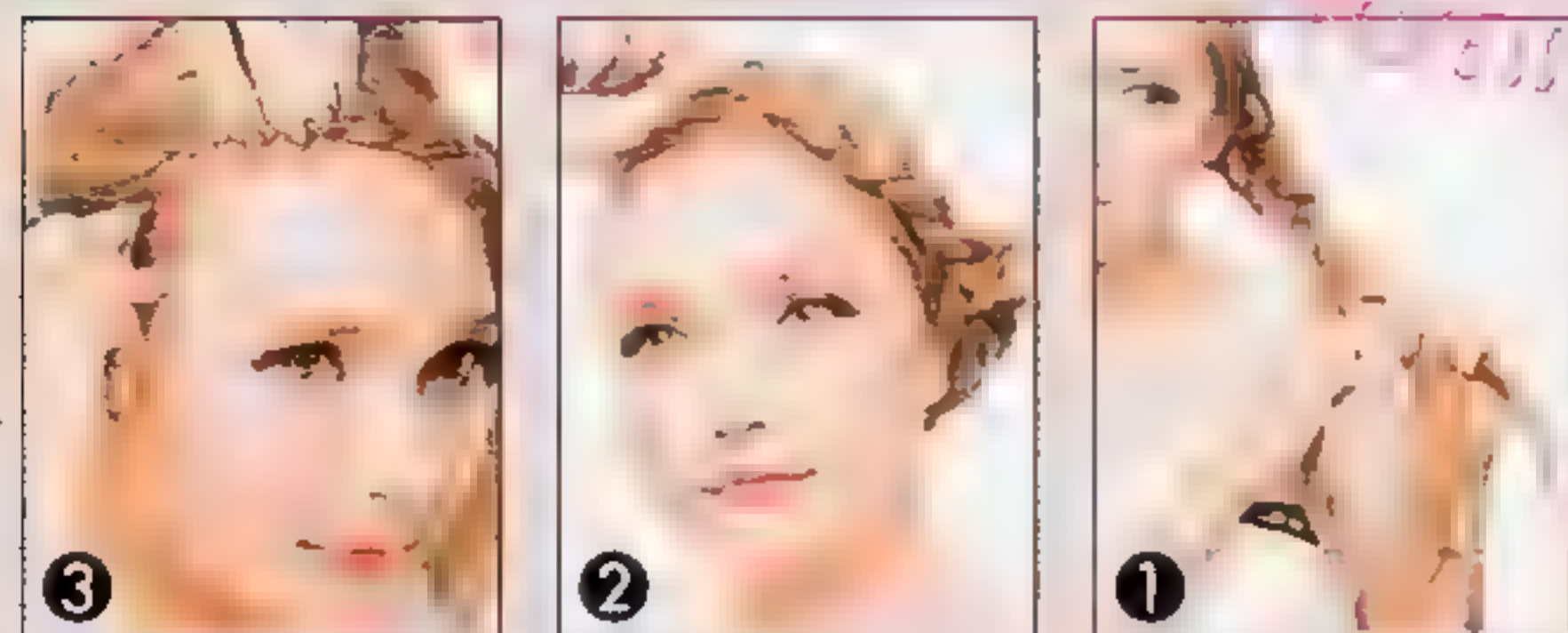
Length 腰くらいのスーパーロング

Type 毛は細くて量は普通♡

ハイライトとローライトを見て分からないくらいに入れて外国人風のカラーにしてもらったよ♡

ゆるっと休日ヘア

主婦 & Tokyo Nadeshiko
ブロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん



③ そのままおでこに沿わせ、毛先を耳上あたりにピンで留めるよ★ 毛は引き出さないほうが、レトロに仕上がる♡

② 毛先をゴムで結んだら毛束を頭に沿わせ、前髪の生え際の位置にセットする生え際ギリギリくらいがかわいい♡

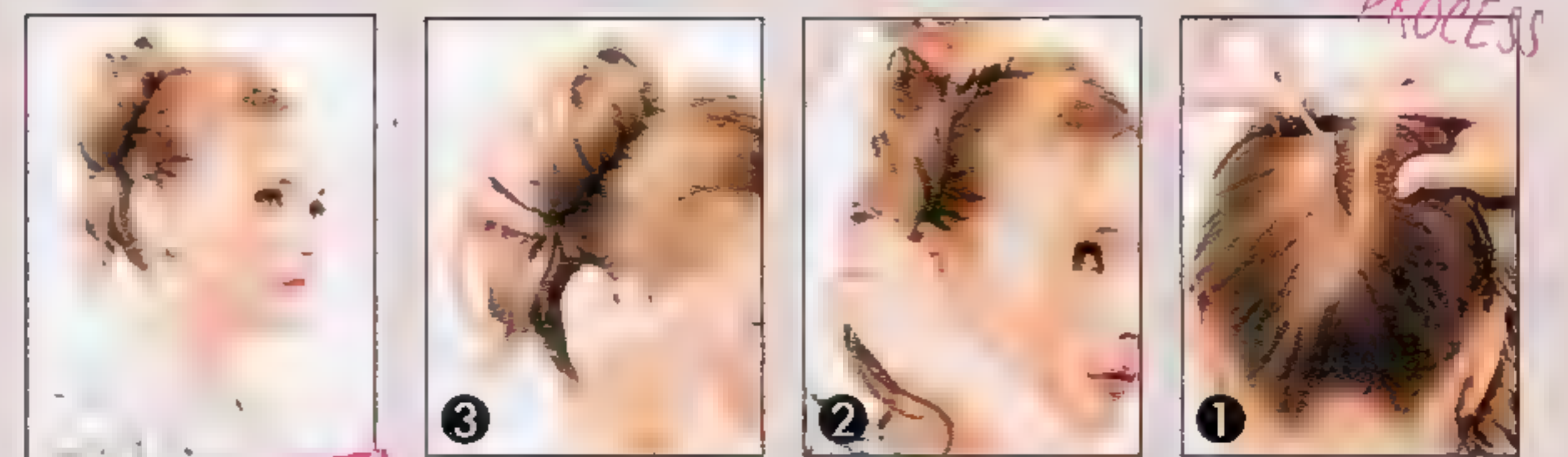
① 前髪も一緒に髪を片サイドにまとめ、トップから生え際に沿うように編み込み♡ 毛先はしっかり三つ編みにするよ★

ラフなアップアレンジも手抜きに見せない前髪残し♡



ツイードの高級感を程よく中和するクラシカルな編み込みアップ♡

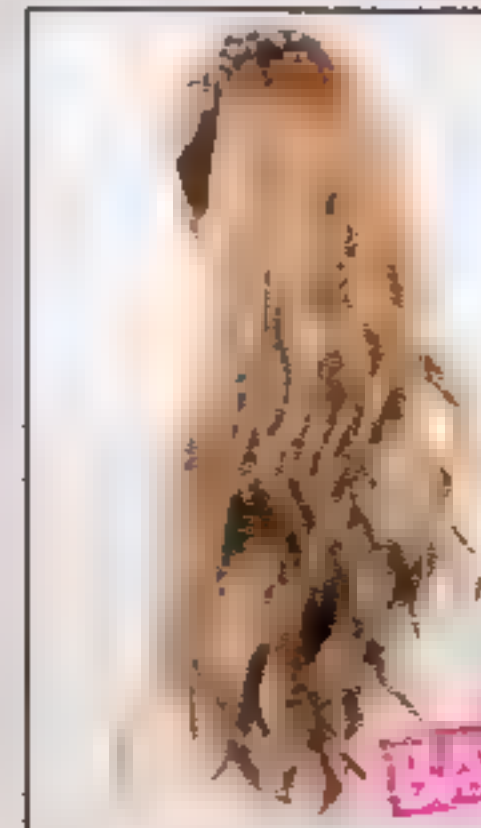
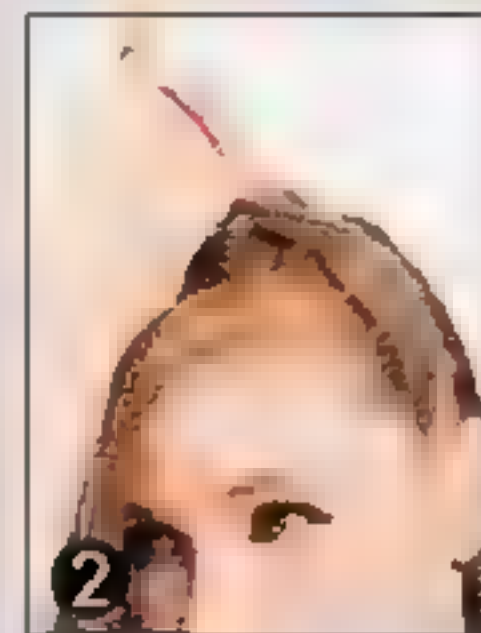
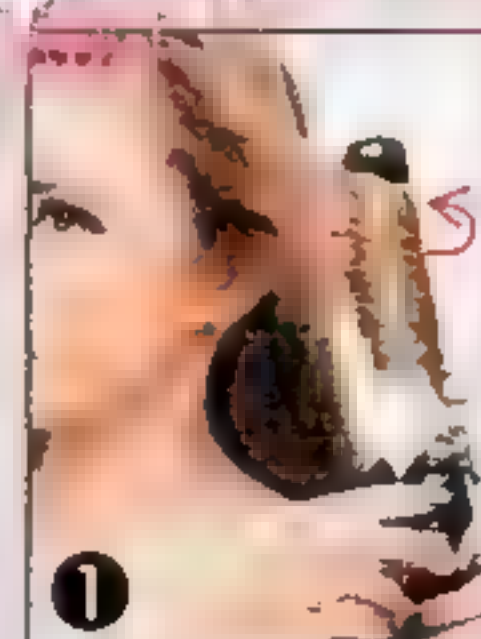
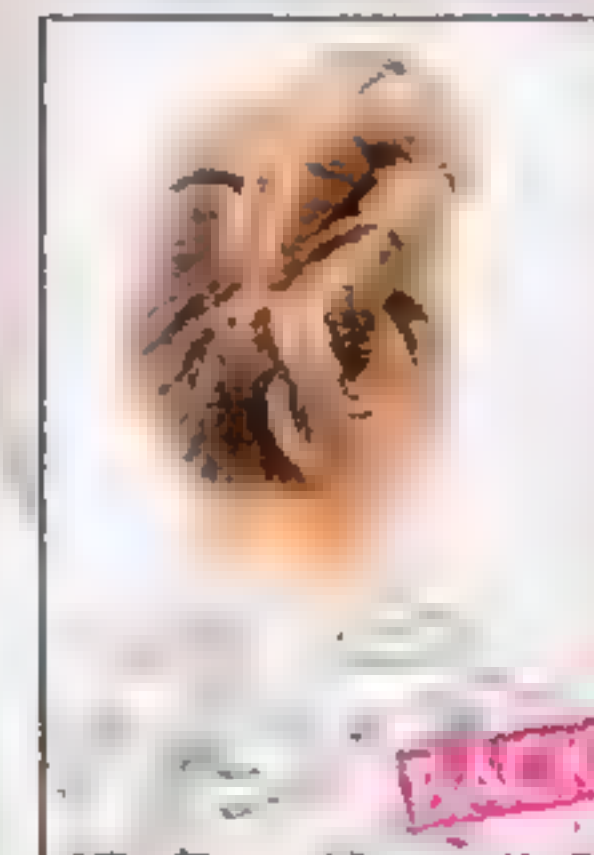
ツイードジャケット ¥4,935、Tシャツ ¥1,785 / ともにパピオネ 新宿アルタ店 デニムショーパン ¥7,875 / Some days lovin (SHAGADELIC 渋谷109店)、イヤリング ¥1,260 / お世話や ショートブーツ ¥2,480 / 神戸レタス



③ 毛先を夜会巻きの根元あたりにピンで留めれば完成だよ！ 毛先はあえて残しておいて、ルーズ感を演出するの♡

② 毛束を前方向にねじってまとめたら毛を軽く引き出す！ ランダムなねじりにしてゆるさを出すのがポイント★

① 髪をひとつにまとめて上に向けてねじり、境目をピンで留めて夜会巻き風に。トップまでしっかりと留めておくよ♡



32ミリのミテで全体をMIX巻きに。毛束の中間あたりまで巻き、顔周りは外巻きにすることです。で、上向きにねじる♡

① 左サイドの髪を前後に分けるよ★ それぞれ毛束をまとめ、コームの持ち手部分を軸にして上向きにねじる♡

② ツップまでねじり上げたら、後頭部にピンで留める！ コームを使ったら、表面がキレイに仕上がるよ♡

片寄せカールの首筋見せて、普段着デニムに女をプラス♡

ゆるっと休日ヘア

ニットワンピース ¥5,980 / coca パツグ ¥1,980、ショートブーツ ¥3,480 / ともに神戸レタス サングラス ¥1,050 / SHAGADELIC 渋谷109店 ピアス / モデル私物

シャツ ¥3,990、ハイウエストパンツ ¥4,336 / ともにパピオネ 新宿アルタ店 ストール ¥1,980 / ショップにこにこ ネットレス ¥7,875 / ceek (SHAGADELIC 渋谷109店) フラットシューズ ¥2,300 / 神戸レタス インナー / スタイリスト私物

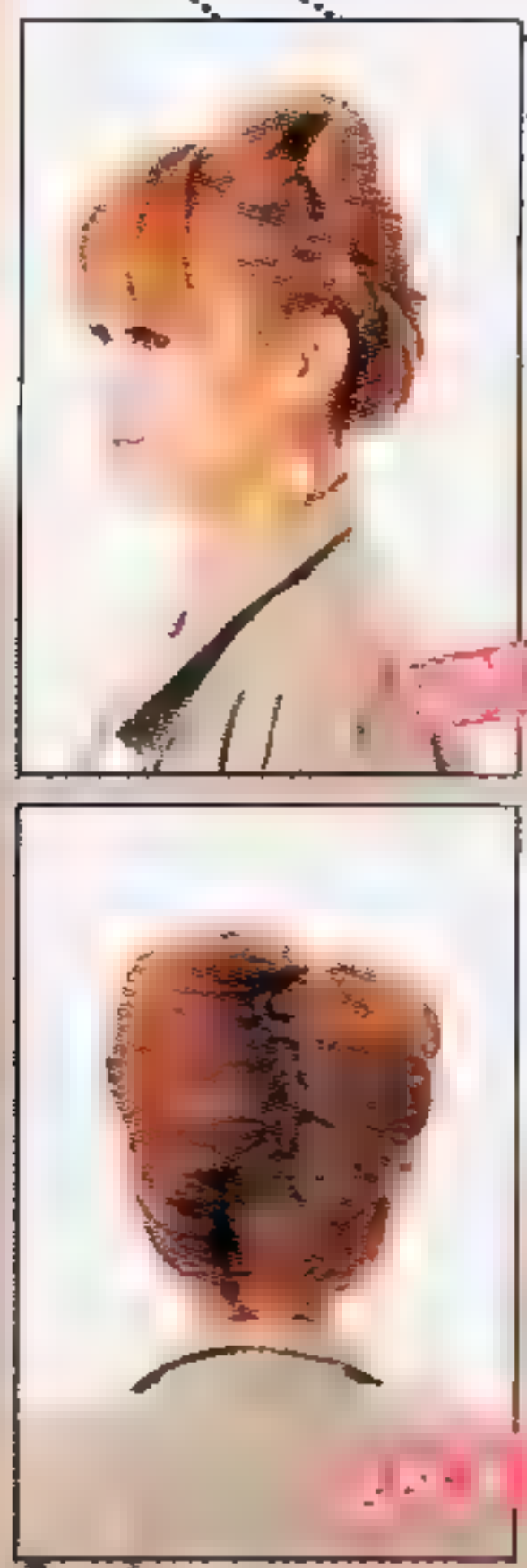
愛用のHair Care Item♡

洗い流さないタイプのウエラ サンプロテクション プレーは紫外線と退色対策に♡

同じシリーズのトリートメント♡ ヘタリやすい髪でも、ボリュームがキープされて♡

ナノアミノ ダメージコントロール スムースシャンプリは、傷みが減ってサラサラ髪に★

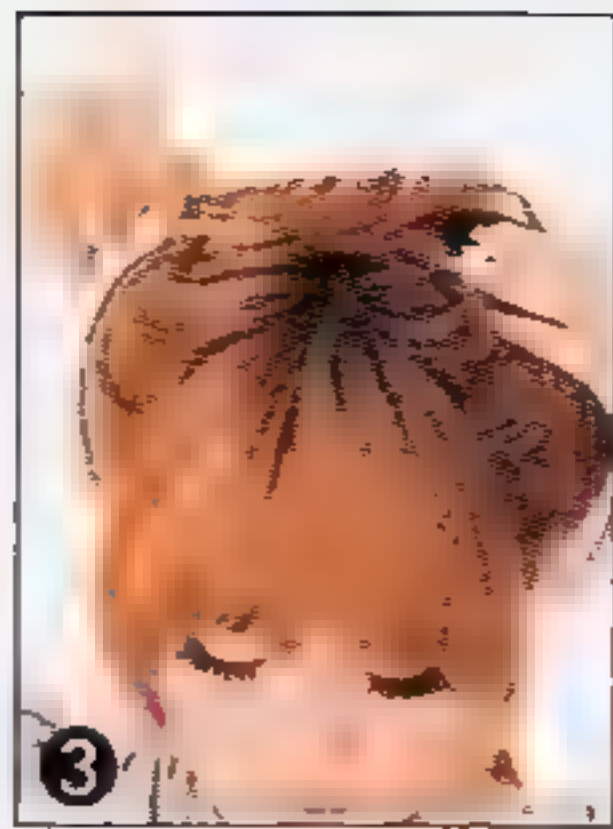
ゆるっと休日ヘア



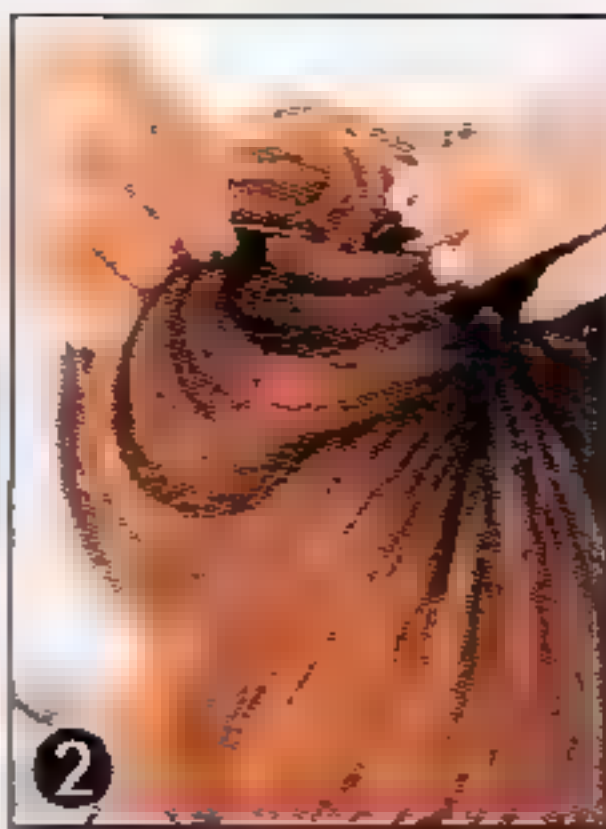
無造作感がオシャレに見える
デイルー仕様のうさこコローネ

ミリタリージャケット¥9,975/Cameron Racy ネ
ックレス¥1,890/L.CHANCE 渋谷109店 ピアス/
スタイリスト私物

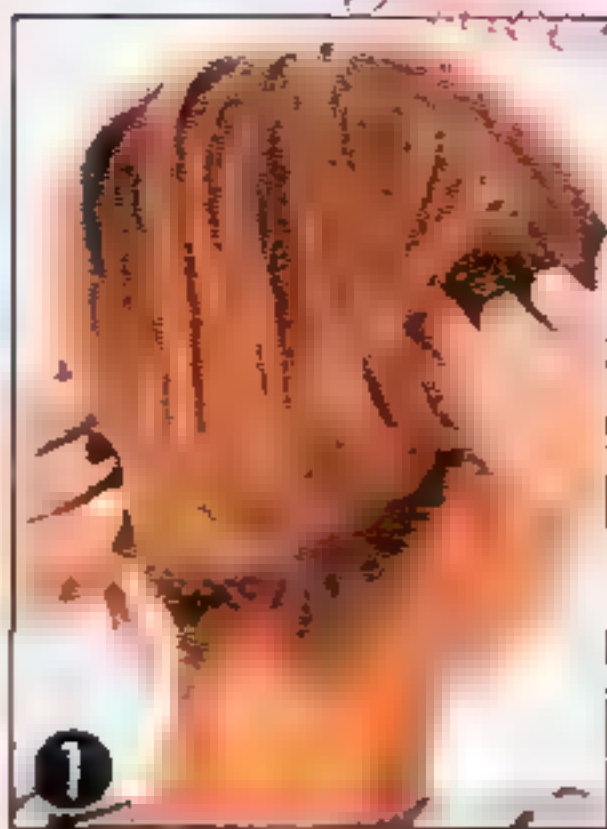
ワンランク上の
ママ友ヘア



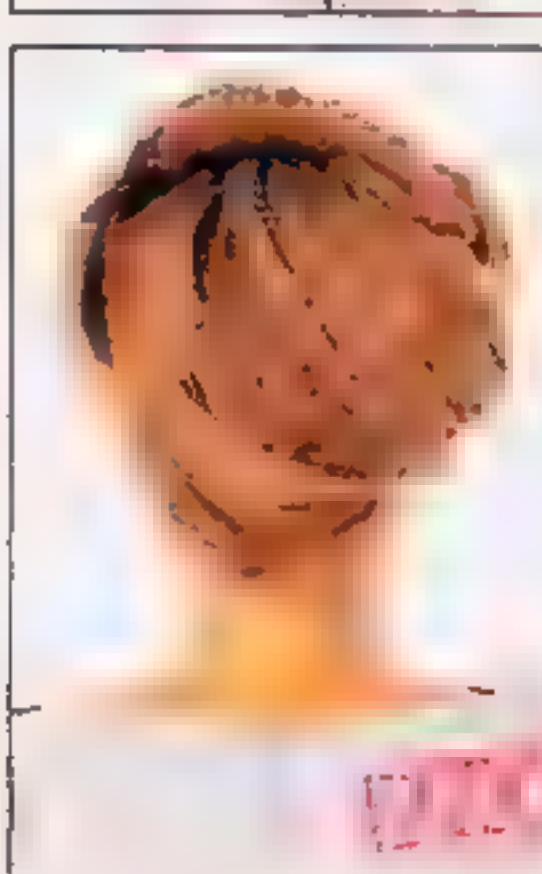
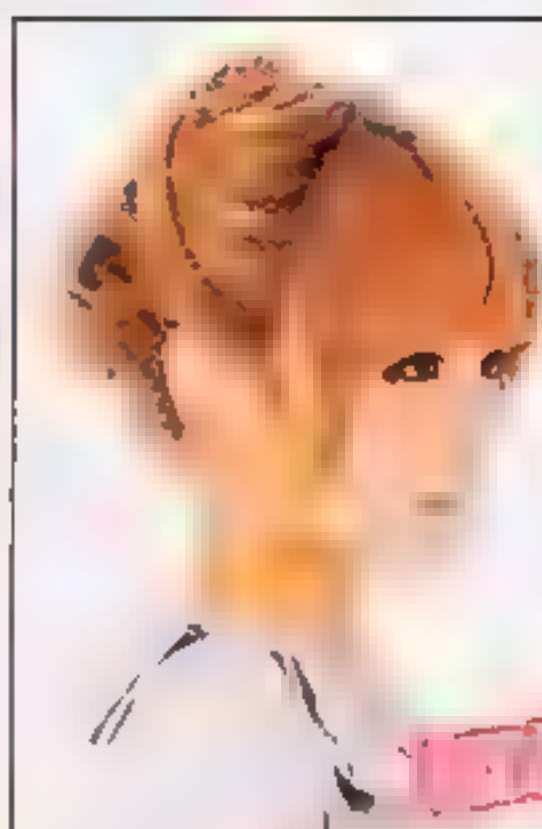
① 左サイドの髪は前向きにねじり、毛先を反対側に渡らせてピンで固定します♡ 最後に全体をスプレーキープ



② 右サイドの髪を上向きにねじってうす巻きを作り、毛先を中心に入れ込んでピンで留める♡



③ 耳ラインで髪を前後に分け、後ろ側の髪を下向きにねじってピンで留める♡ ナナメにするとレトロな雰囲気。



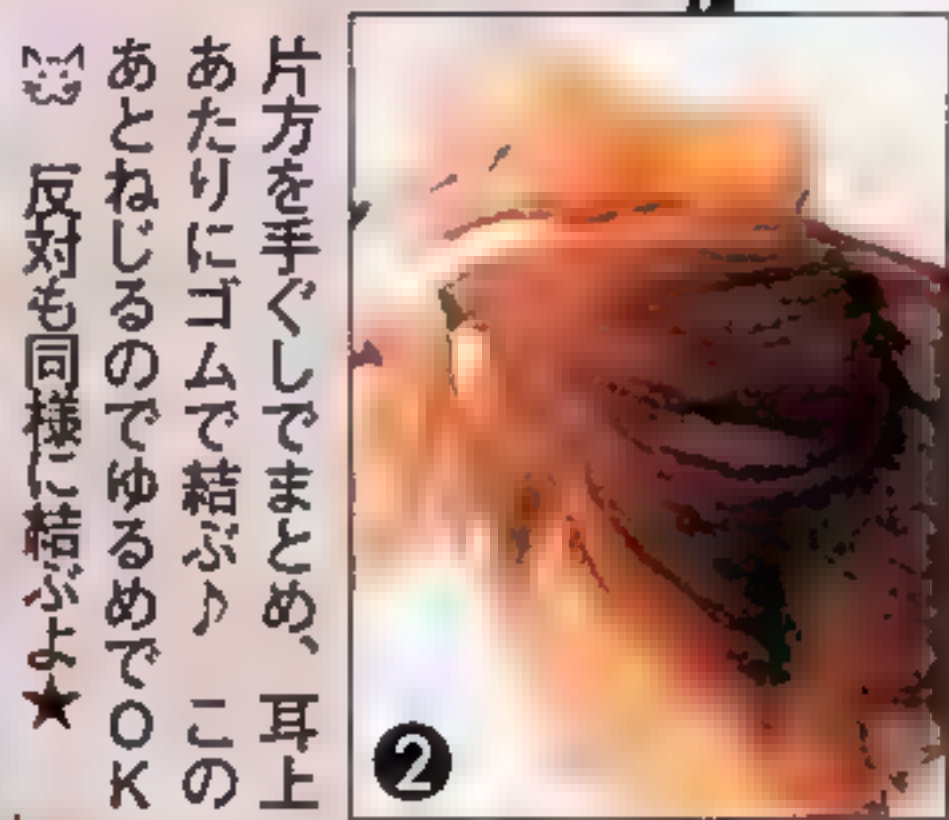
ワンランク上の
ママ友ヘア

ねじって留めるだけでできるから
時短も叶うレトロアップ

ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都) 既婚・娘2人
宮下美恵さん



① 毛先を折り込むように毛束を前向きにねじり、ピンで留めてコローネを作る★ 反対側も同様。高さは揃った方が◎★



② 片方を手ぐしでまとめ、耳上あたりにゴムで結ぶ★ このあとねじるのでゆるめでOK



③ スタイリング剤を髪全体になじませ、ざっくりと手ぐしでふたつに分けるよ♡ 分け目は雑なくらいがかわいい♡

33歳の美恵は 周りとは差をつけたいから 簡単なのに凝って見える ワンランク上のママ友

少しでも多くの人と触れ合いたくて、友達がやっている美容室でお手伝いを始めたよ♡
でも手伝いするだけじゃ物足りなくなってきた、ヘアメイクさんになる夢を持ち始めた♡

アレンジ3コ♡

ヴィンテージのワンピース¥2,999
/スピズ 原宿古着屋本舗店

愛用のHair Care Item♡

エデュールのスウィートマリーは、ロマンティックな香りが◎。イヤな匂いもよりつかない♡

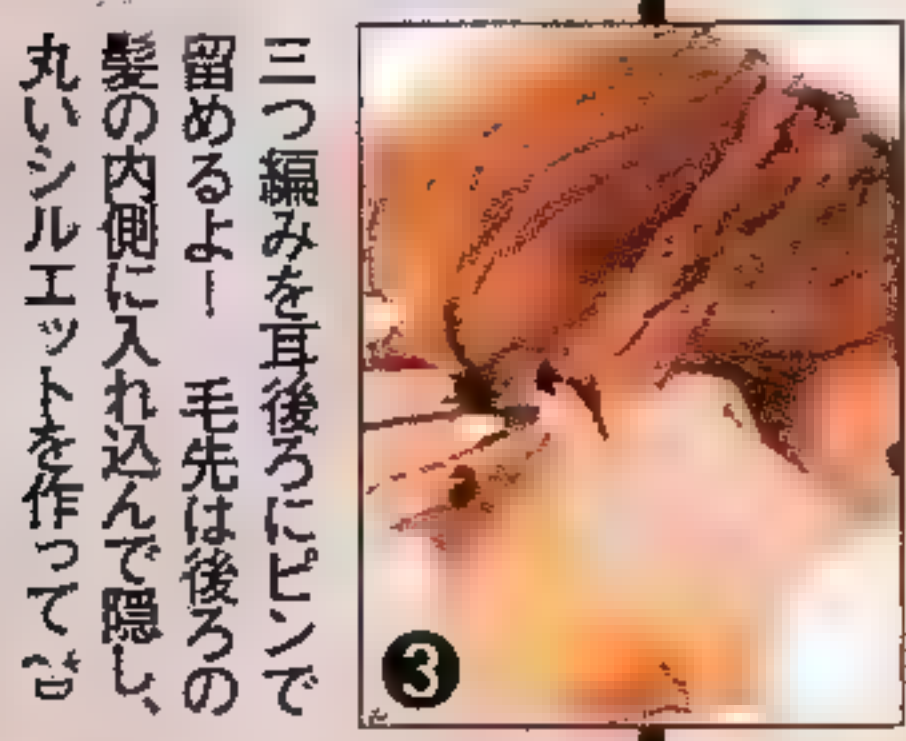
ナノアミノ プレミアム シャンプーのポリユミミット しなやかな弾力が生まれるよ★

トリートメントはホイスタータイプを使っているよ！ 毛先まで上質な潤いに仕上がる♡

夕方頭に頭皮が臭ってきたときにミニョンのスカルプヘアミスト。朝シャン並みの香りに◎

トリートメントはホイスタータイプを使っているよ！ 毛先まで上質な潤いに仕上がる♡

レースブラウス¥3,599 /スピズ 原宿古着屋本舗店 ピアス/スタイリスト私物



① トップの髪を少量だけ取り、3つに分けます★ それぞれを細く三つ編みにしていき、毛先をゴムで結ぶ♡

② 全体をひとつにまとめ、毛先をゆるくゴムで結ぶ★ 髪の内側に折り込んでえり足にピンで留める♡

③ 三つ編みを耳後ろにピンで留めるよ！ 毛先は後ろの髪の内側に入れ込んで隠し、丸いシルエットを作ってる♡

髪を参観で一目置かれるウイッグと見せかけ偽ボブヘア

ワンランク上の
ママ友ヘア

Mie's Hair Data

Salon イズム 北千住店♡

Length えり足長めのボブ♡

Type コシのない柔らかい毛★

ブリーチはしない明るめカラーがお気に入り★ ゴールド&アッシュカラーでオーダーしたよ！

28

歳のりえんは看護学校でも浮かない
地味に見えない黒髪アレンジ



勉強中も気を抜かない

横顔美人を作るロープ編みアレンジ

広島看護学生
28歳 青木りえさん

地味に見えないヘア

チュールお花ニット ¥6,195 / Pinky Girls 渋谷109店

愛用のHair Care Item



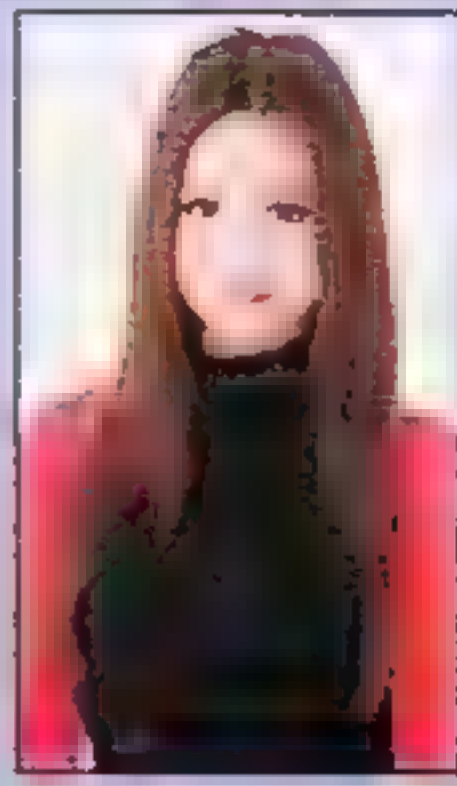
Rie's Hair Data

Salon

Length

Type

ボリュームがもう少し欲しくてエクステを10本足してるよ。黒髪はロングヘアが一番似合う♡

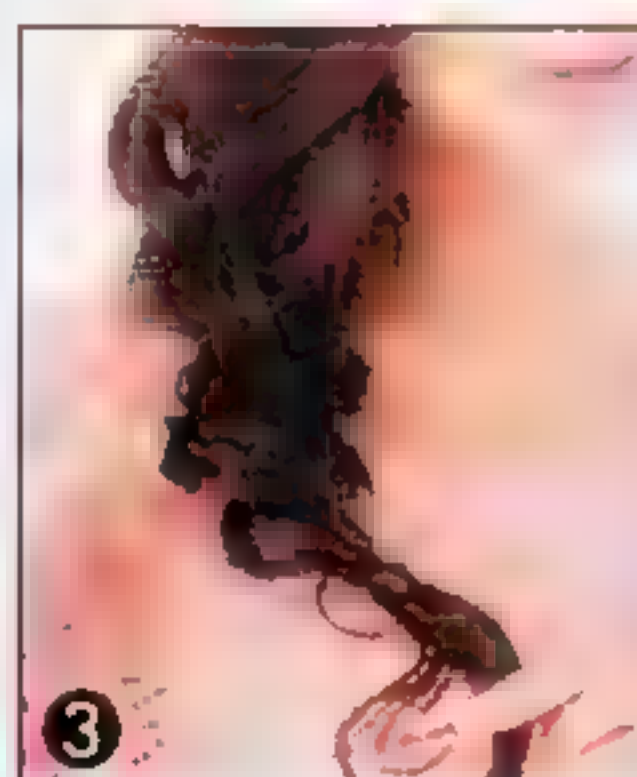


地味に見えないヘア

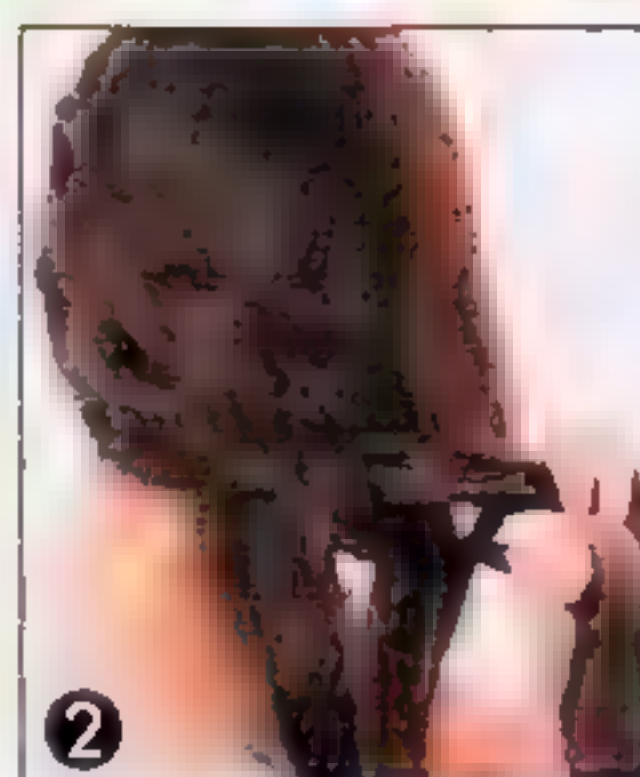


ルーズなサイド編み込みは、髪が伸びるアートの女王さん

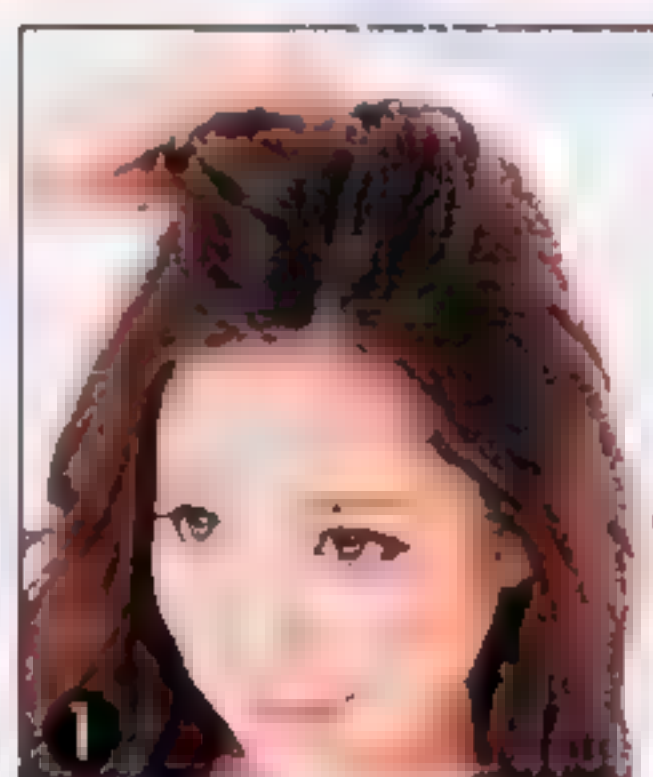
チュニック ¥3,990 / セシルマクビー 渋谷109店 / つば広ハット ¥4,725 / GROWZE 2連パールネックレス (価格未定) one way



全体を編み込んだらバランスを見ながら毛を引き出すよ！ ふわっとルーズに仕上げるのがラフでかわいい♡



左サイドから右下へざっくり裏編み込みをしていく♡ 毛束を多めに取ってゆめめに編むことで、地味にならない♡



ボサボサの寝起きヘアでもそのままスタートできる♪ 前髪を立ち上げるようにかき上げて、後ろへ流すよ♡

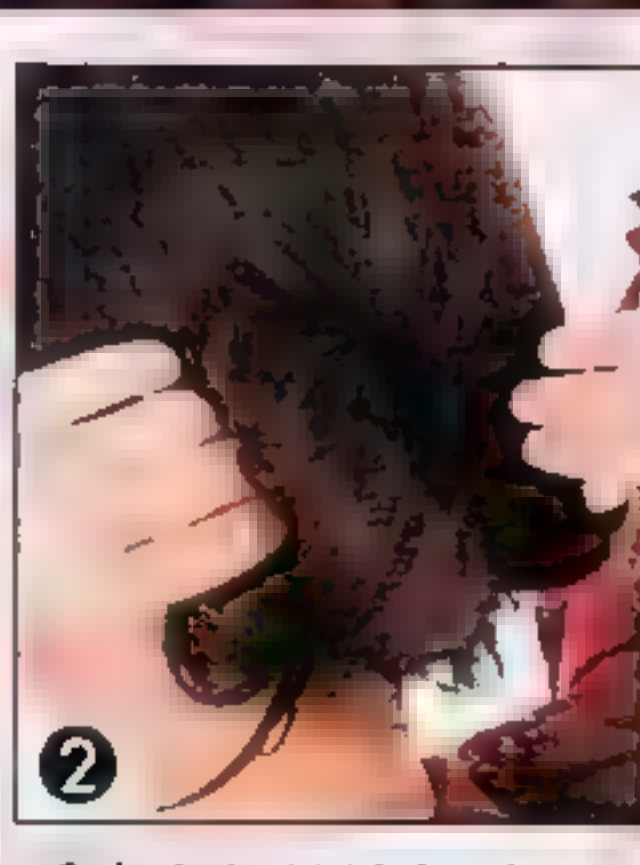
地味に見えないヘア



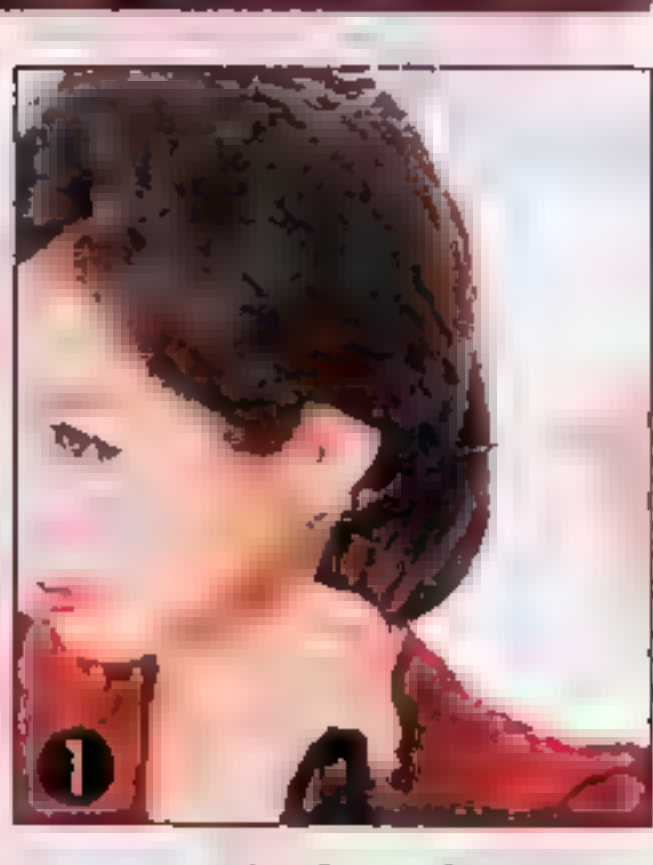
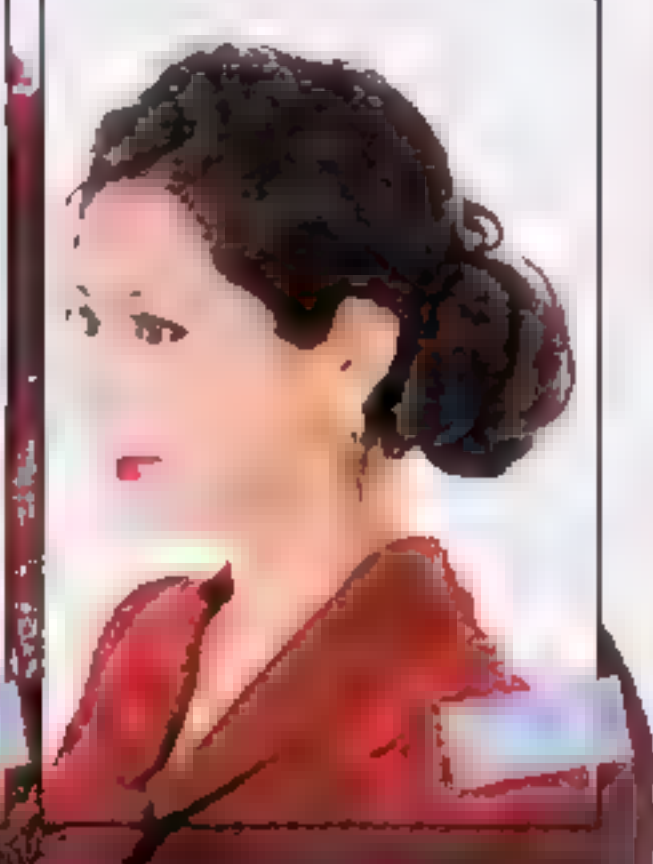
忙しい朝も5分でできるヘア♡



空気を入れるイメージでふんわりさせながら前髪をねじるよ。ねじった毛束はお団子の結び目に隠して完成♡



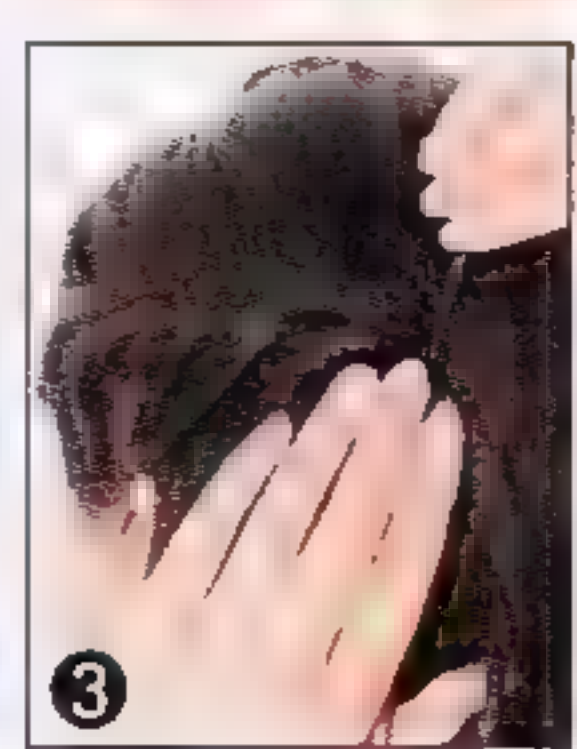
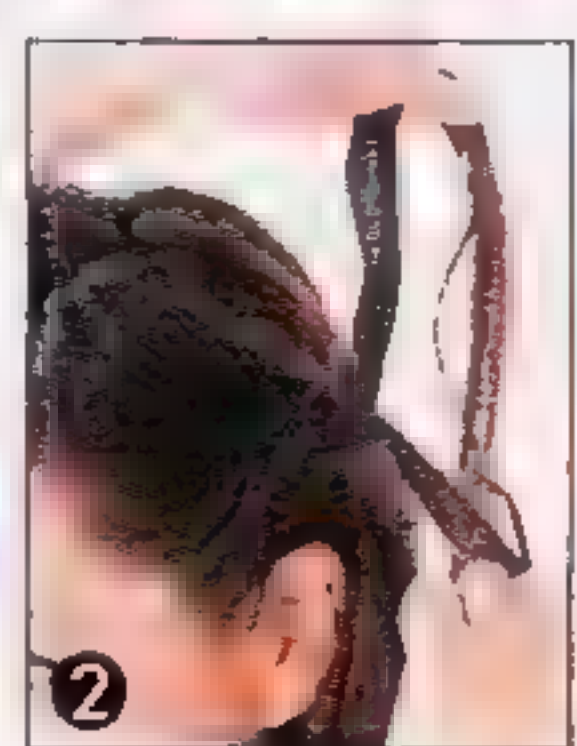
毛束をねじりながらお団子に。崩れない程度にゆるくまとめるとボリュームが出てかわいく♡



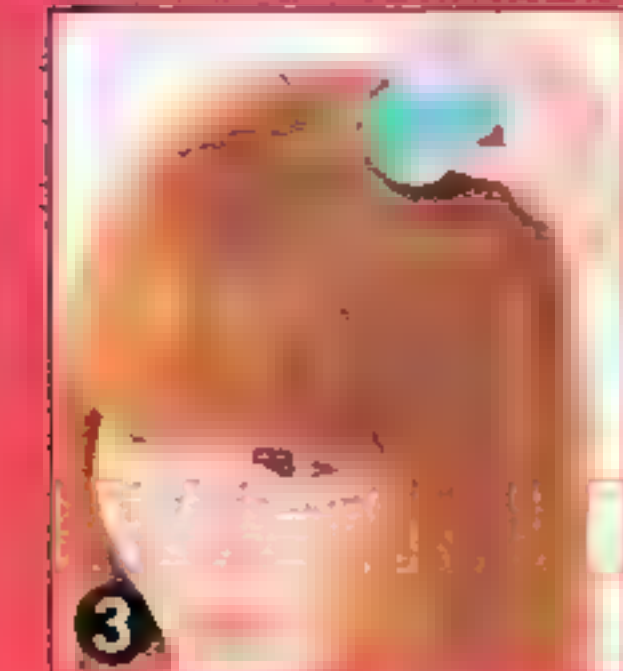
ふんわりポンパにする前髪を分けておき、残りの毛を左サイドで結ぶ。キッチリまとめないのがコツ♪

25ミリのコテで全体をMIX巻き。コテをスライドさせながら1〜2秒くらい熱を当てて巻くとゆるふわに♡

後頭部までねじったらピンで固定する！ ねじった毛に向かって斜め上から留めると崩れにくいよ♡



週5の通学で毎日めちゃうことやハードな学校ではみんな黒髪だからうちも黒髪10センチでマジメに暮らしてよ(笑)。実習が始まってさらにハードだけど、充実してる♡



③ 髪を乾かすときに、手ぐしをしながら、毛先だけ肉向きに。② 厚めに前髪を取ってアイロンを当てるより、うねりがないうねりな。① カールをしっかりと取るために、全体になじませる！うねりがないうねりな。

ライダースジャケット ¥22,050、
TPOのワンピース ¥12,000



専属モデル 30歳 / 東京都
独立・子供なし
平川沙世

Sayo's Hair Data

Salon グラムプラス 歌舞伎町店♥

Length 胸下スーパーロング★

Type クセ毛で量多め♥

サロンはもちろん自分のとこのでアッシュをプラスして少し秋冬っぽくすませてみた。

愛用のHair Care Item

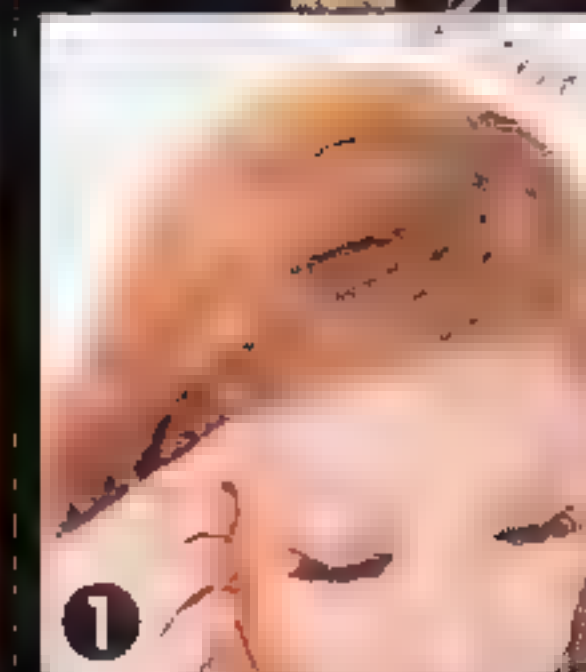
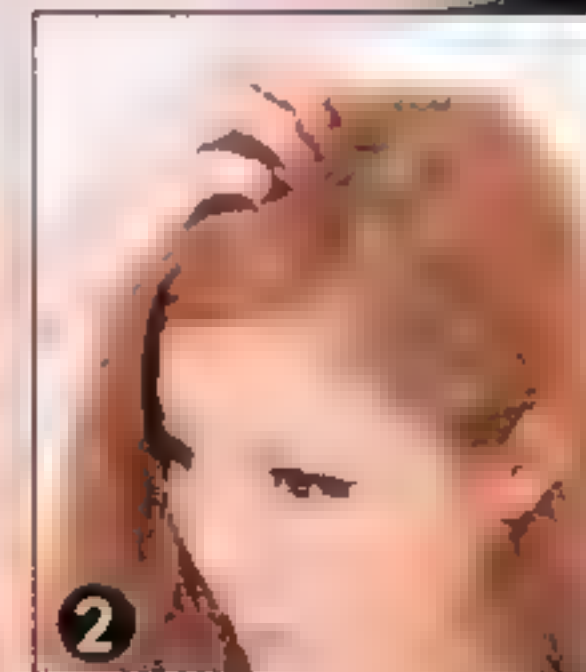
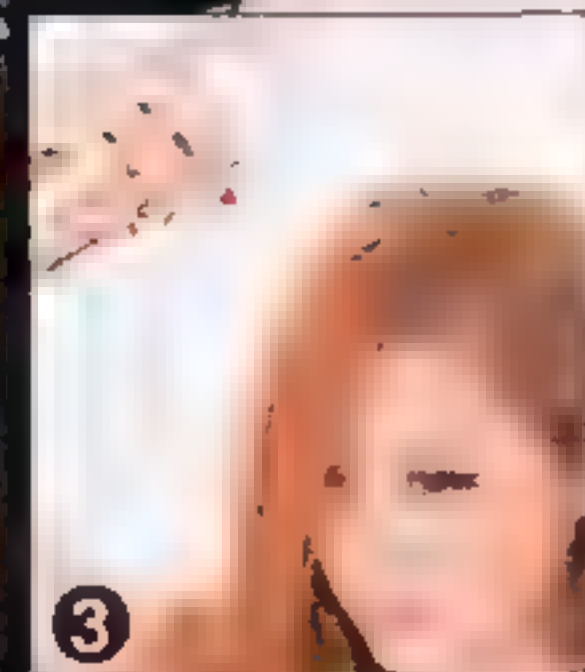
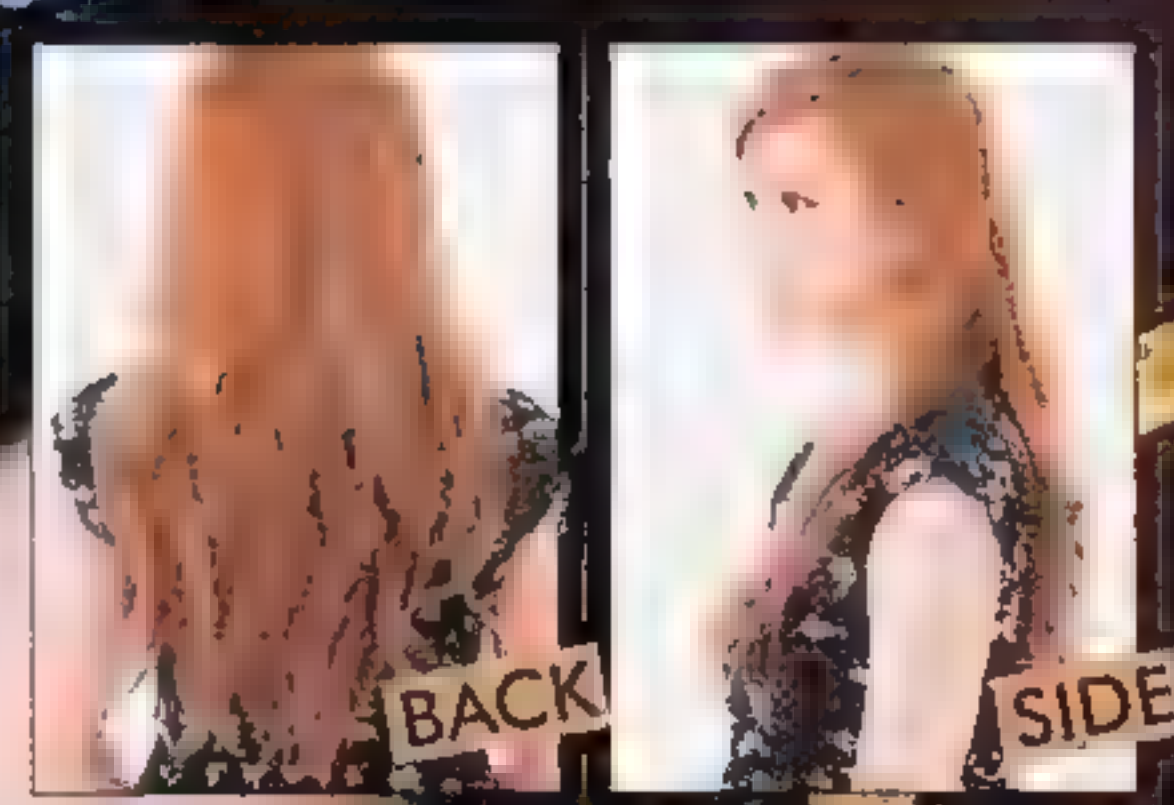
シャンプー ヘアグランスのシャンプー-01はもう半年くらいリピートしてるかな。香りがお気に入り。

トリートメント 同じシリーズのトリートメント♥姉 agha 編集部からシャンプーとセットでもらった。

トリートメント コットはヘアグランスのプレシャストリートメント♥ハードダメージやハリコシに効く。

トリートメント デイリースェスエストクアリスOのアウトバストリートメント★髪が柔らかくなるよ！

ヘアミスト ボディショップのインディアンナイトジャスミンは、ボディ用だけど髪にも使ってる。



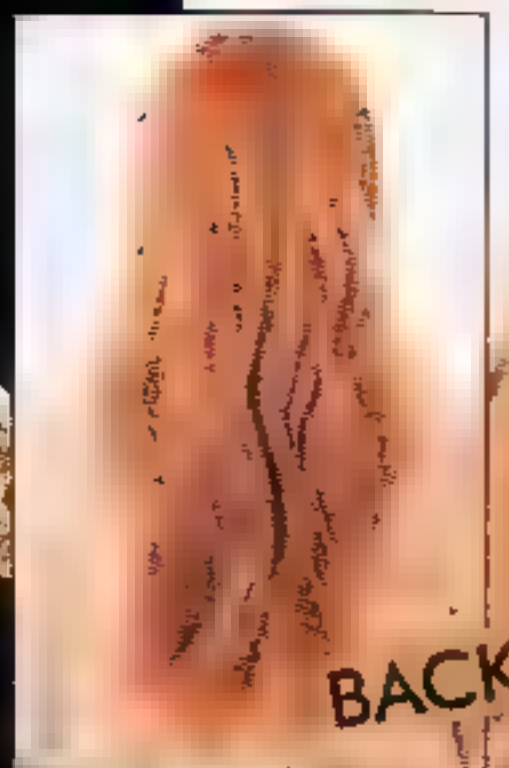
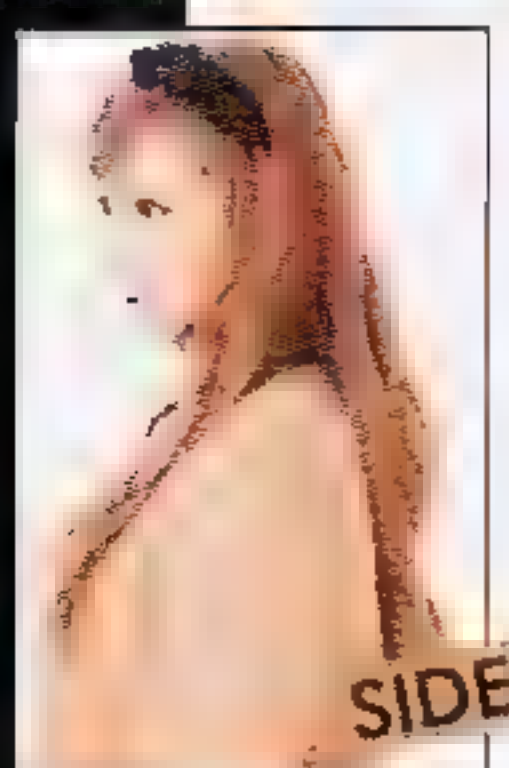
③ トップにソフトスプレーを吹かけ、キープするよ！下ろした髪は指でぐちゃぐちゃにし、毛流れを変えながら下ろすのがコツ。② 分け目に沿って、トップの毛を前に下ろすの！手ぐしをジグザグ動かして、毛流れを変えながら下ろすのがコツ。① 短めの前髪を隠すために、前髪全体を8:2くらいに分けて片サイドにまとめるよ！ピンで留めてびっちり★

30歳の沙世は前髪で甘辛自在♥

オトナのTPO

おかげ様でグラム福岡店、順調だよー♥
って10月、歌舞伎にもう1店舗がオープン！
仕方ない！ スキューバのライセンスも

アレンジ6コ♥

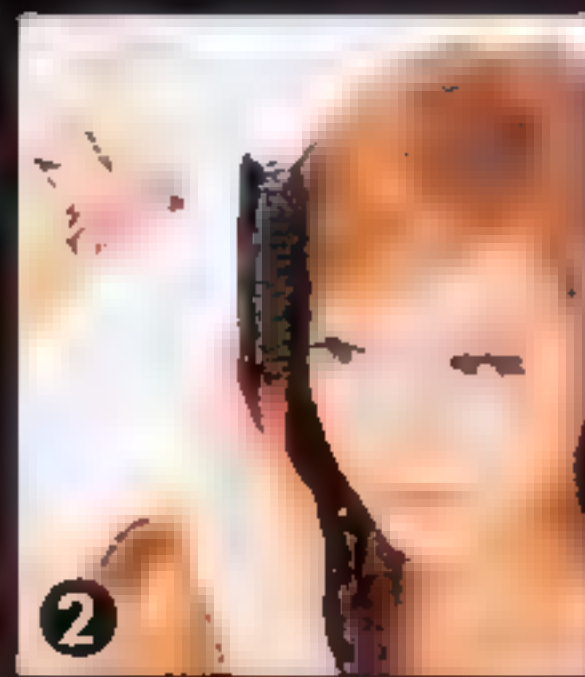


前髪アレンジ
ラブモーション
とっておきの

コート ¥8,980 / リゼクワン 渋谷109店 花柄
キャミソール ¥6,195 / Cameron Baby / カ
ジューシャ ¥1,575 / L'ETERNAL 渋谷109店
ボックレス (参考商品) / SBY 渋谷109店



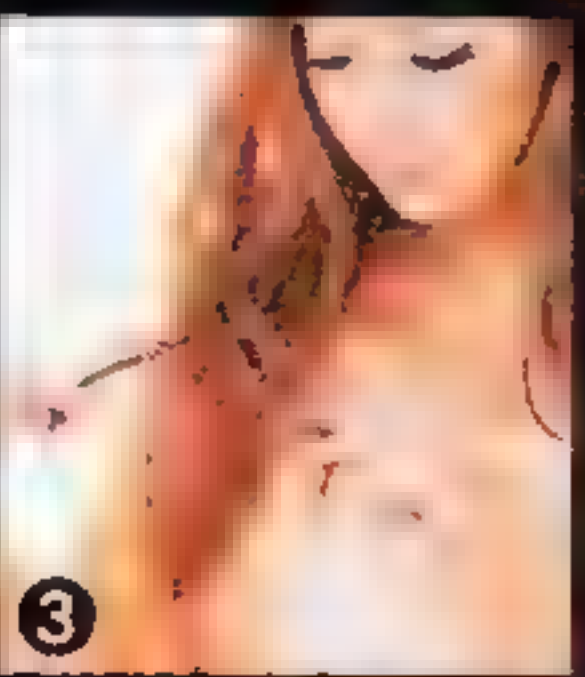
全体を36ミリのコテで
中間あたりまではさん
でMIX巻き★ ゆるさ
がポイントなので、ブ
ラッシングでほぐして♡



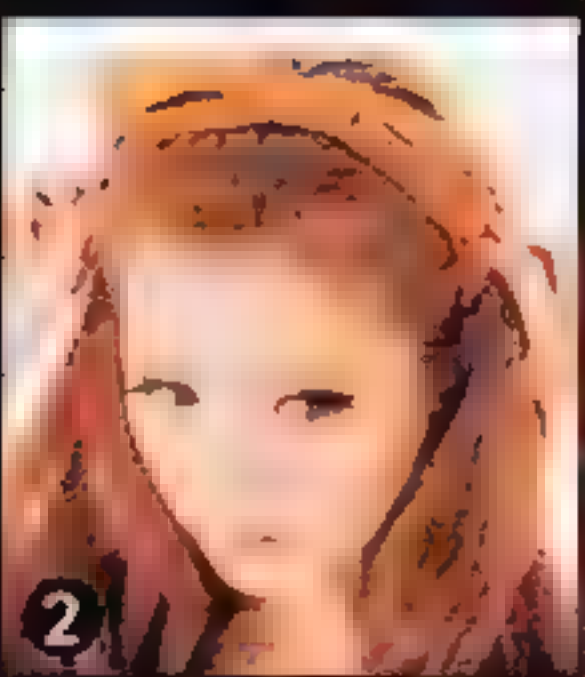
クッションブラシで毛
流れを作ったままスブ
レーキープ♡ しばら
くブラシは動かさずに
固定させておくよ



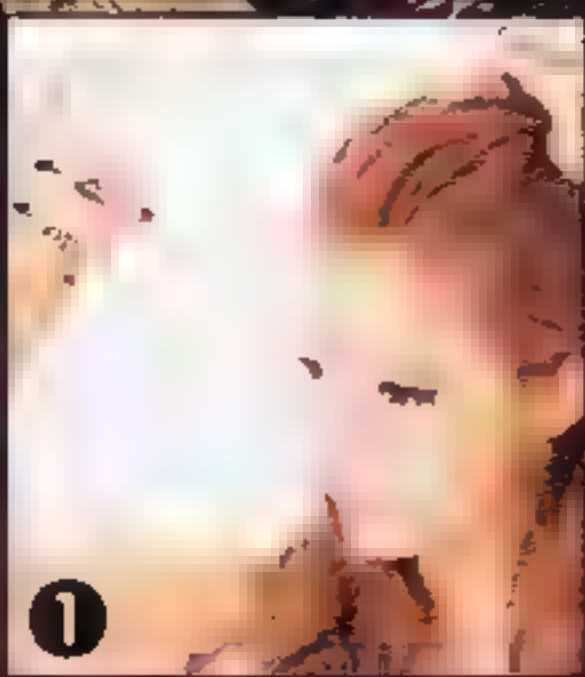
クッションブラシでト
ップの髪をなるべく後
ろから下ろし、前髪と
一緒にして8:2くらい
に分ける♪



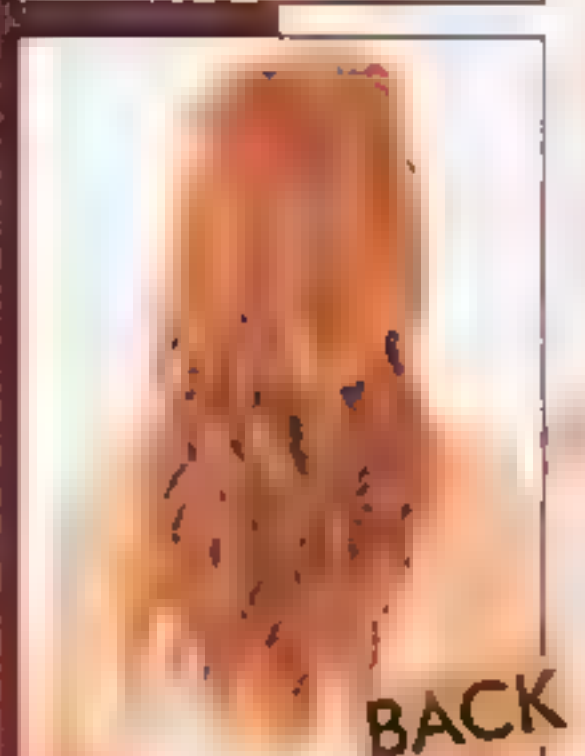
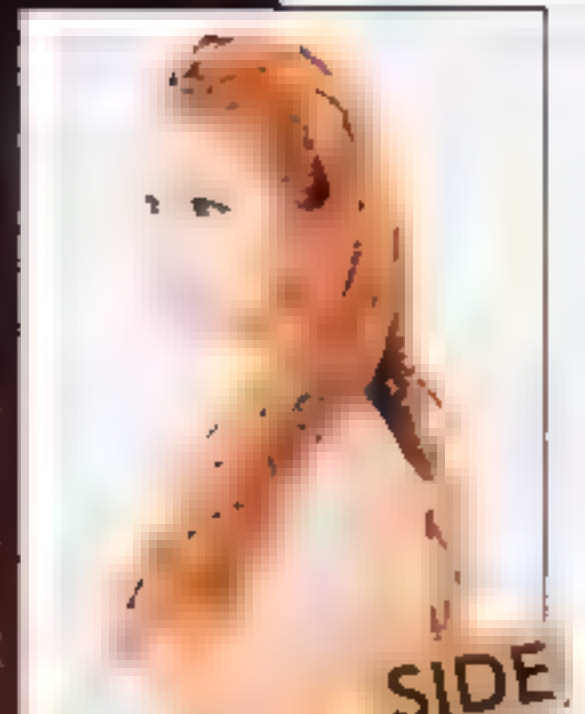
全体は38ミリのコテで
ごくゆるいMIX巻き♪
毛束を多めに取って巻
けば、カーンがつきすぎ
ずニュアンスが出るよ



前髪をこぼさないよう
しっかりカチューシャを
スライドさせ、ちょっ
とだけ前に戻して前髪
に立体感を持たせる



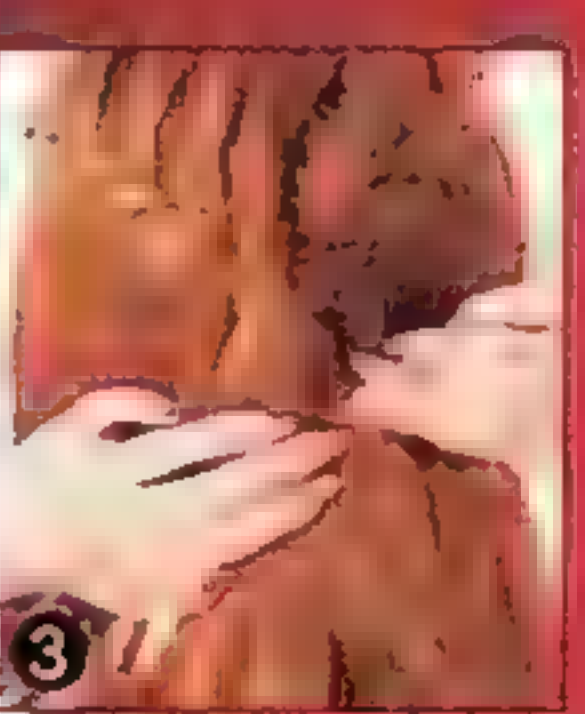
前髪をがしっとつかん
でオールバックに、ペ
ース作りなので男前に
かきあげて★ スブレ
で毛流れをキープ



前髪
アレンジ

ハッピーオーラなデコでこりん
ポジティブ思考のゆるい

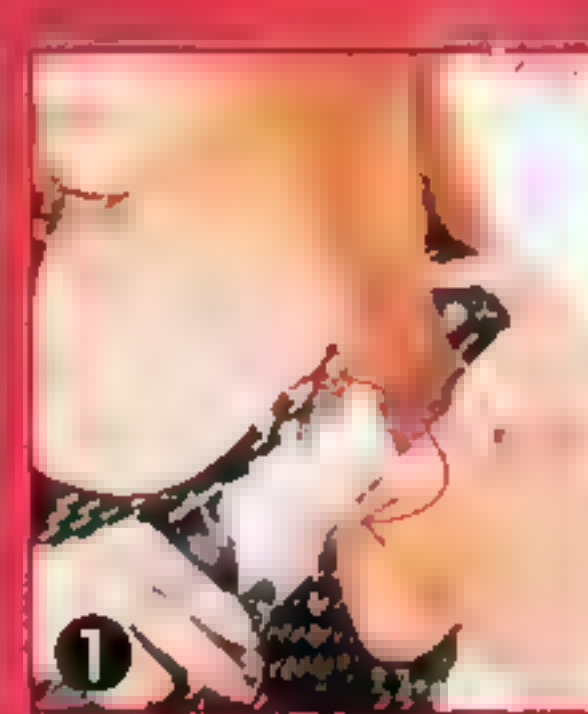
肩あきニットワンピ ¥6,930 / chedel
カチューシャ ¥1,365、ネックレス ¥1,
890 / とともに Grandedge 渋谷109店



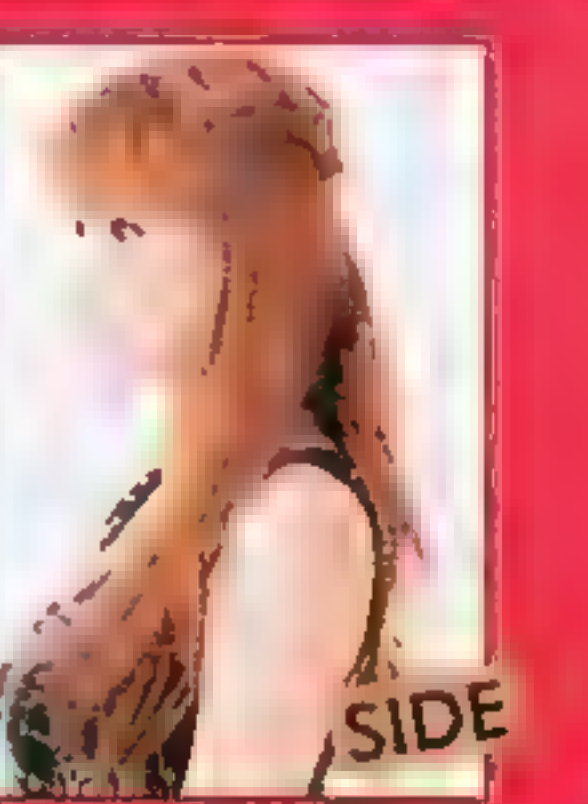
後頭部まで編み進め
た毛束をゴムで結ぶ！
両サイドの片編み込み
が合流したところにビ
ンを通して固定する♡



耳上の毛を1束取り、
片編み込み！ 編み進
めるときにトップの
毛を加えながら編み
込んで片編み込み口
とで片編み込み口



髪を後ろにまとめ、
後ろの髪を1束取り、
片編み込み！ 編み進
めるときにトップの
毛を加えながら編み
込んで片編み込み口
とで片編み込み口



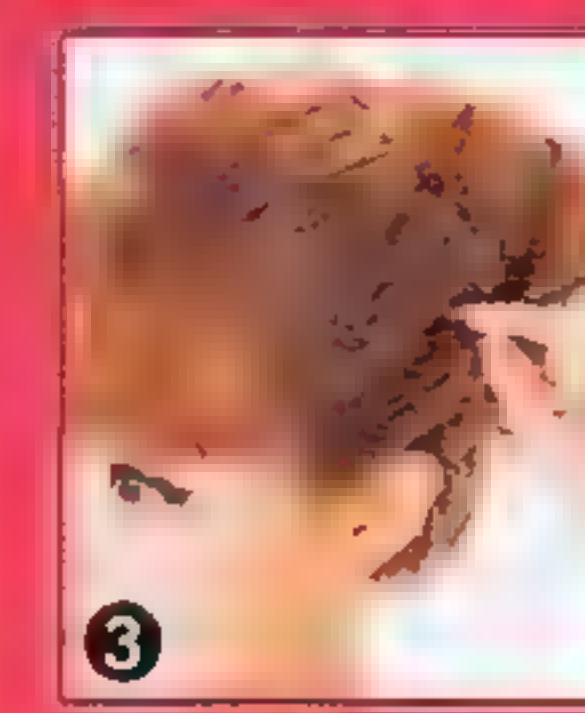
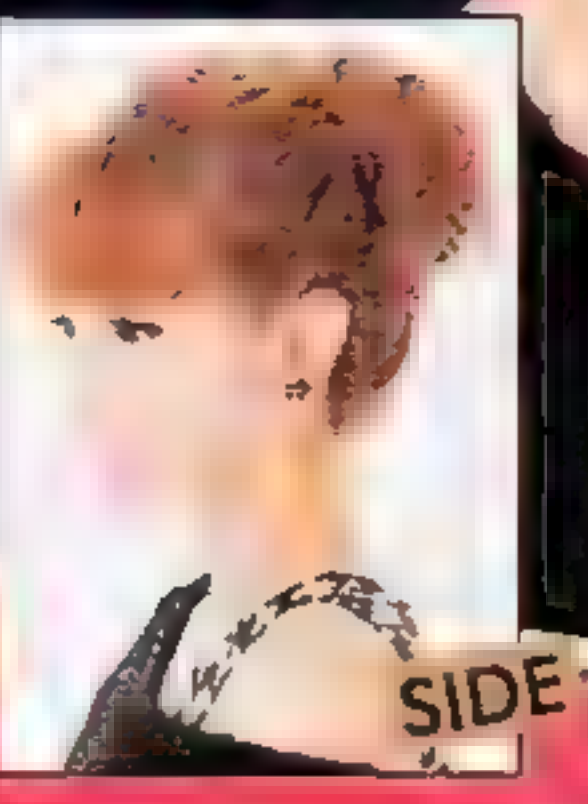
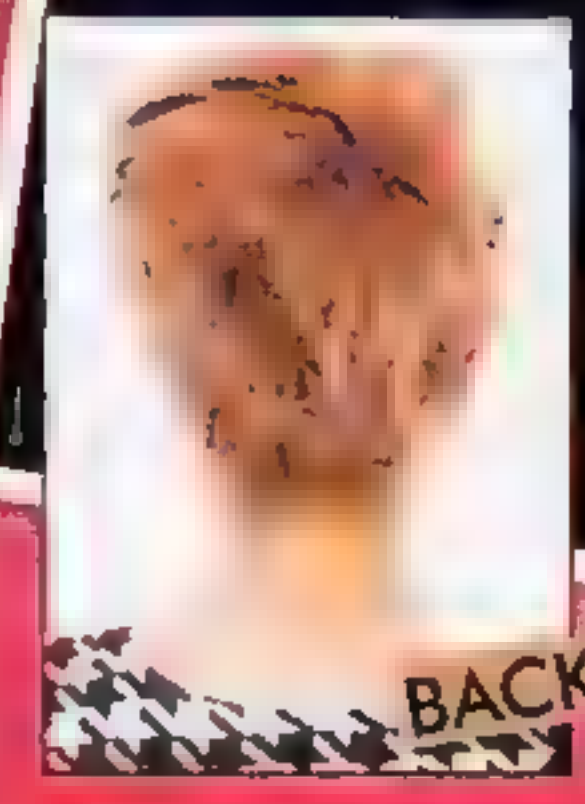
チェック柄ワンピース ¥5,980 / リゼ
クワン 渋谷109店 / リル
レス ¥1,050 / SBY 渋谷109店

前髪
アレンジ

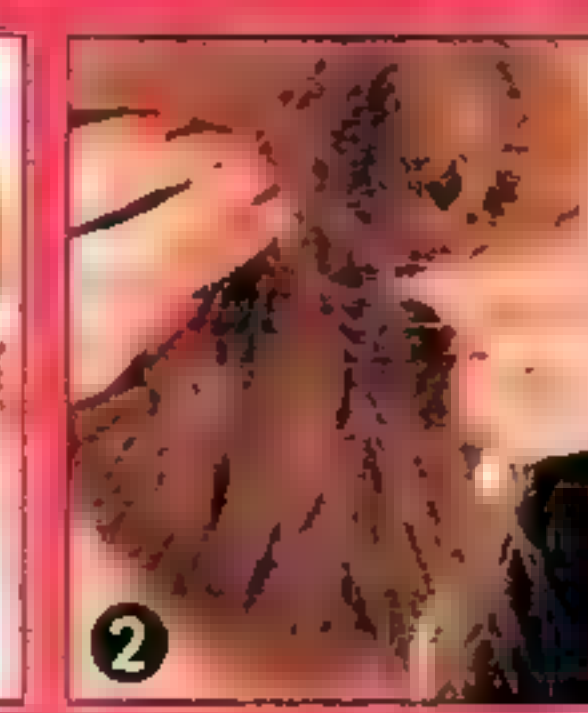


ふんわりさせた3D前髪で
オトナスイートなヘア
ハイン♡

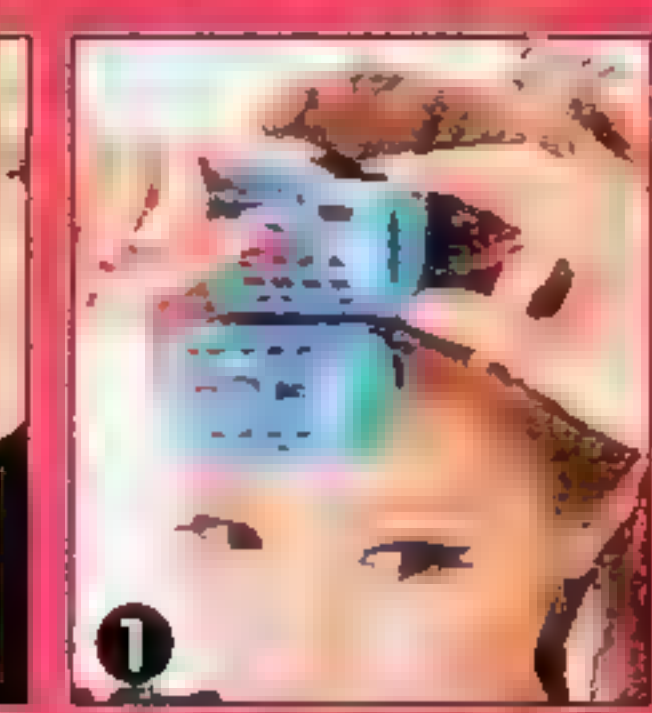
ニット ¥7,245 / DeTuRa 渋谷109店 / ワンピース ¥3,599 / スピズ 原宿古湯産本舗 / フラワーピアス ¥1,785 / Pinky Girls 渋谷109店



全体的にゆるい感じで
編み進め、後ろの髪
を1束取り、片編み
込み！ 編み進めるとき
にトップの毛を加え
ながら編み込んで片
編み込み口とで片
編み込み口



髪を後ろにまとめ、
後ろの髪を1束取り、
片編み込み！ 編み進
めるときにトップの
毛を加えながら編み
込んで片編み込み口
とで片編み込み口



髪を後ろにまとめ、
後ろの髪を1束取り、
片編み込み！ 編み進
めるときにトップの
毛を加えながら編み
込んで片編み込み口
とで片編み込み口



甘さの奥にある芯がチ
人に流されない編み

花柄ワンピース ¥8,920 / リゼ
クワン 渋谷109店 / タイツ ¥520 / リ
チュアンナ ピアス ¥1,575 / De
TuRa 渋谷109店 / プーティ ¥7,9
80 / R&E

32歳のAngelは ママだけどママに 見えないフェロモン放出

息子が1歳6カ月になったので、インターナショナルスクールに通わせ始めたよ。ハワイ旅行で飛行機にも乗ったり、ディズニーに行ったり、息子にとっては初めてづくしの毎日なの♪

アレンジ3コ♡

愛用のHair Care Item♡

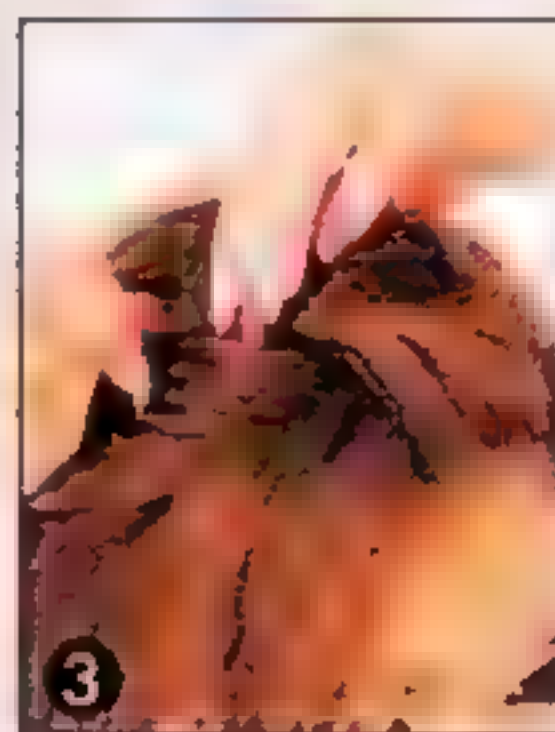
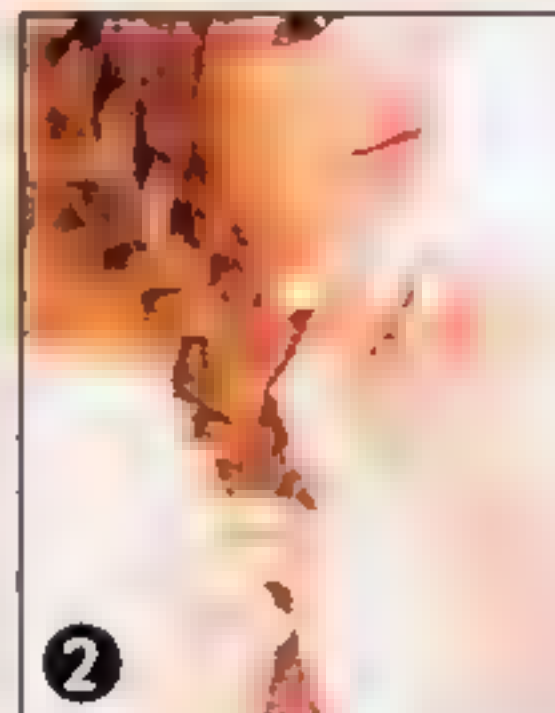
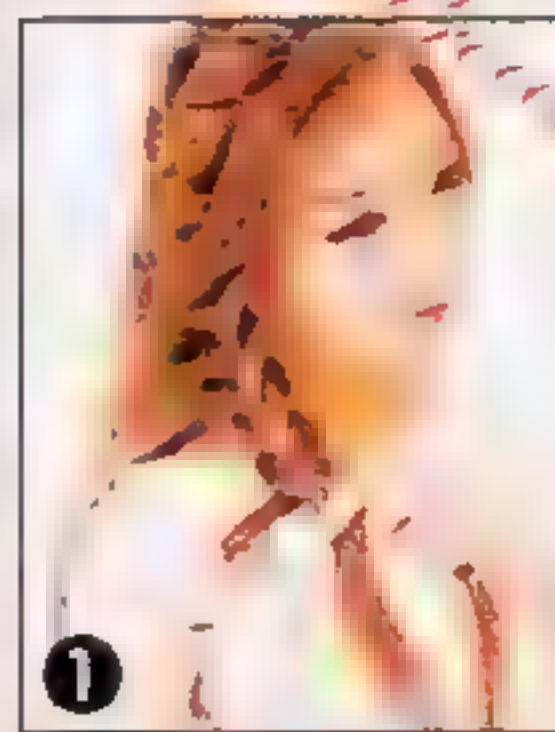
トリートメントもライオン使ってるよ★多
くて広がりやすい髪が
じつとリキマるよ★

ナノアミノブレミア
ムシャンプーのモイ
スチャーは、じつとリ
するのに重くない♡

ドライヤー♡

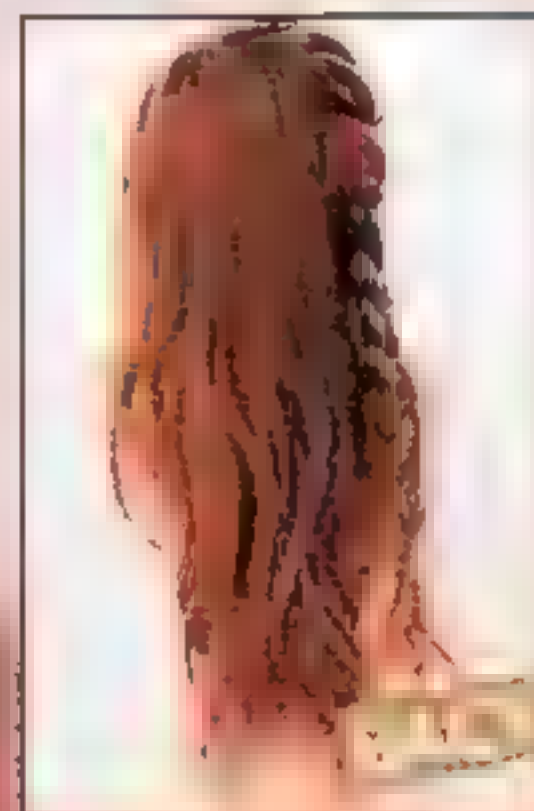
同じシリーズのア
ウトバストリート
メント。オメガミ
ソリヘアブラス
M-ROはローズの
香りが◎

前髪を残して片サイドのト
ップの髪を多めに分け取っ
て編み込む♡毛先は三つ
編みにして編み進める♡



毛先をゴムで結び、三つ編
みから毛を引き出す★バ
ランスを見て左右非対称に
なるように引き出して♡

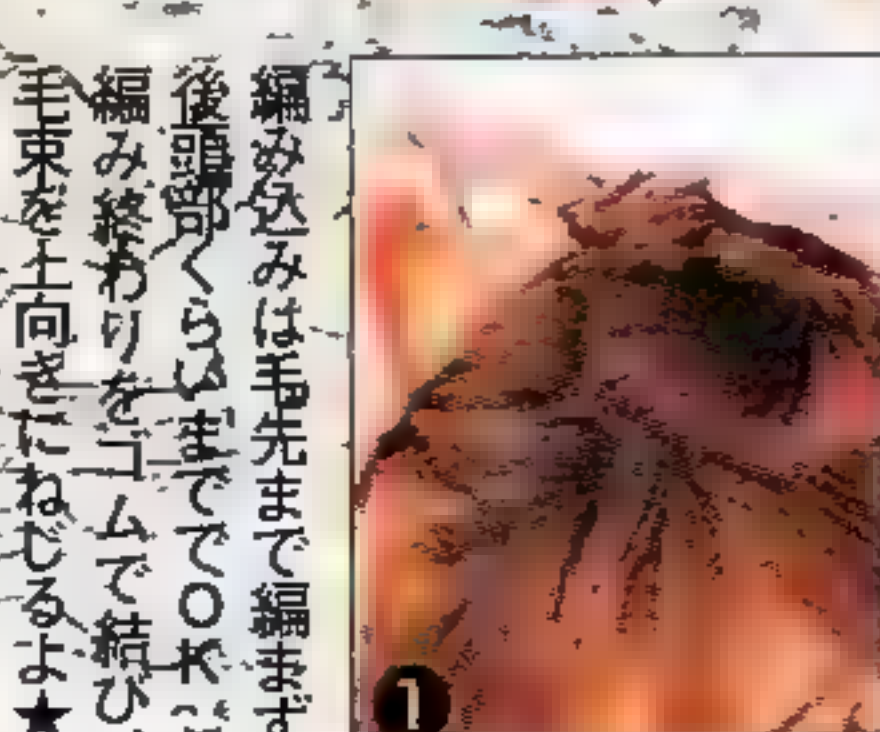
前髪の中央を外側に向けて
ひとねじりし、編み込み
に合わせてピンで固定。前髪
の両側を残すと可愛い♡



セットサロンアンジェリカ経営 (32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん



みんなでパーティーするのとき
ちやちやつとできるソノアレ♡



25ミリのコテでM×巻き、
毛先を抜いて巻き、動きを出
すの。耳上の髪を取り分け、
ゆるめに編み込む★

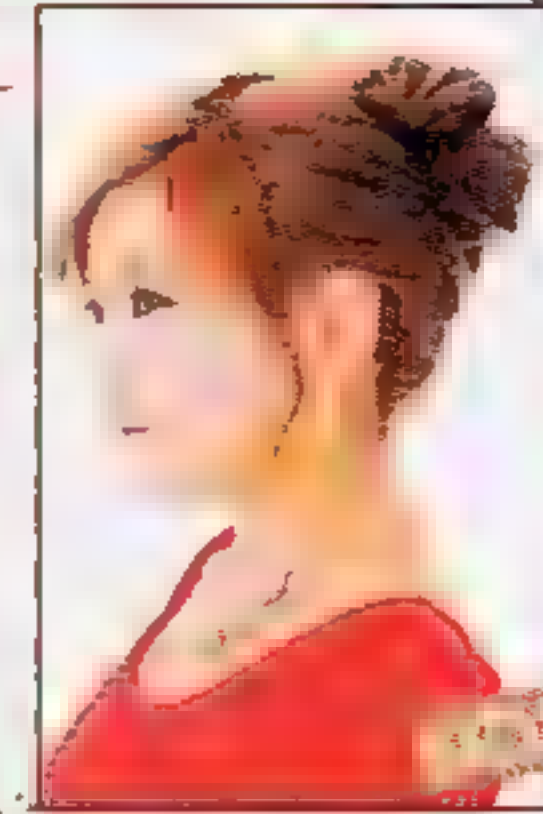
編み込みは毛先まで編まず
後頭部くらいまででOK☆
編み終わりをゴムで結び、
毛束を上向きにねじめる★

編み込みの毛束を後頭部に
ピンで留める。毛束を上
向きにねじめることで、簡単
にネコ耳を作れるよ★

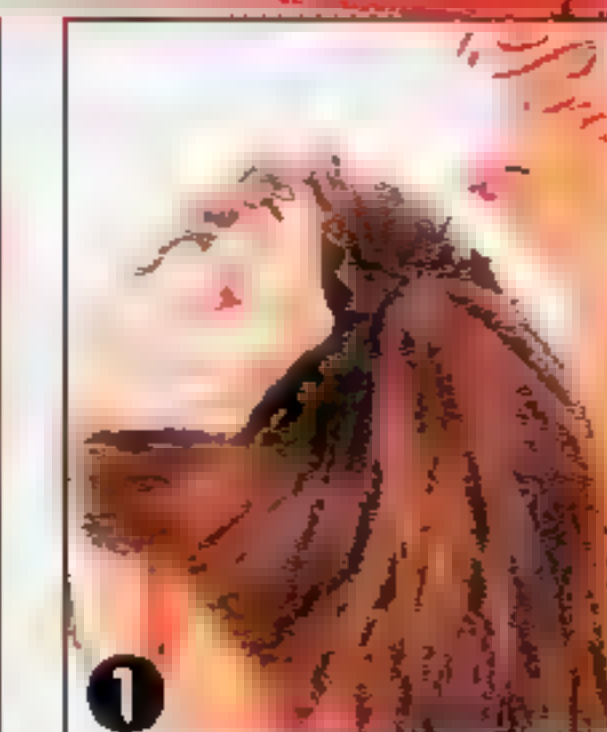
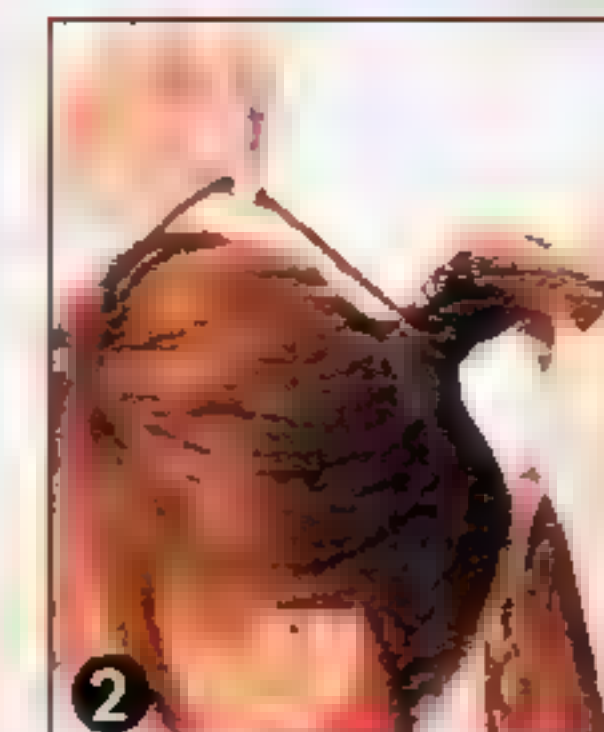
花柄ワンピース¥8,295/C
ameron.Racy ネックレス、
ピアス/ともにモデル私物

2

若い頃の小悪魔フェロモンの
ルーズなおだんごから溢



赤ワンピース¥9,975/Rady
ネックレス¥1,260/Grand
edge 渋谷109店 パールピ
アス (参考商品)/SBY 渋谷
109店



毛束を3〜4束に分け、
それぞれ外側に向けて
丸めピンで留めるよ
お団子ができたらまた
毛束を引っ張り出す♡

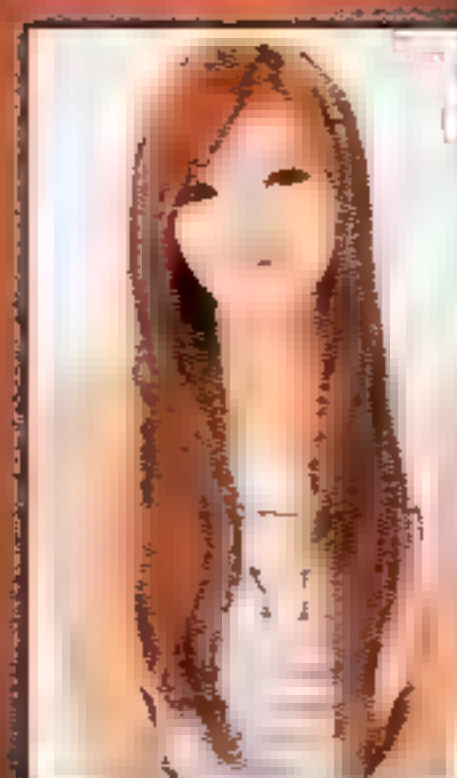
結び目を少しゆるめ、ポ
ニーの毛束を持ちながら
トップの毛を引き出すよ
★結んでからゆるめる
ことで、ラブな印象に。

全体を25ミリのコテで
ざっくりと巻いておき、
高い位置にまとめてポ
ニーテール! 手ぐし
でまとめるのが◎♡

1

カジュアルに見えがちな編み込みは
程よい肌見せで女を魅せる♡

花柄ワンピース¥8,295/C
ameron.Racy ネックレス、
ピアス/ともにモデル私物



Angel's Hair Data

Salon アンブス 三田店♡

Length おへそくらいの
スーパーロング♡

Type 毛が太くてかため★

エクステは0本。全部地毛だよ
オレンジブラウンパールカラー
に秋なのでローライトをプラス♡

31

歳の真由美は

できる女社長とママの一足のわらじ

社長として母として、止まることなく走り続けるけど息子との時間はすごく大切にしています。最近「ママと結婚する♡」って言われてちよつと泣きそつになりました。

アレックス・ソフト

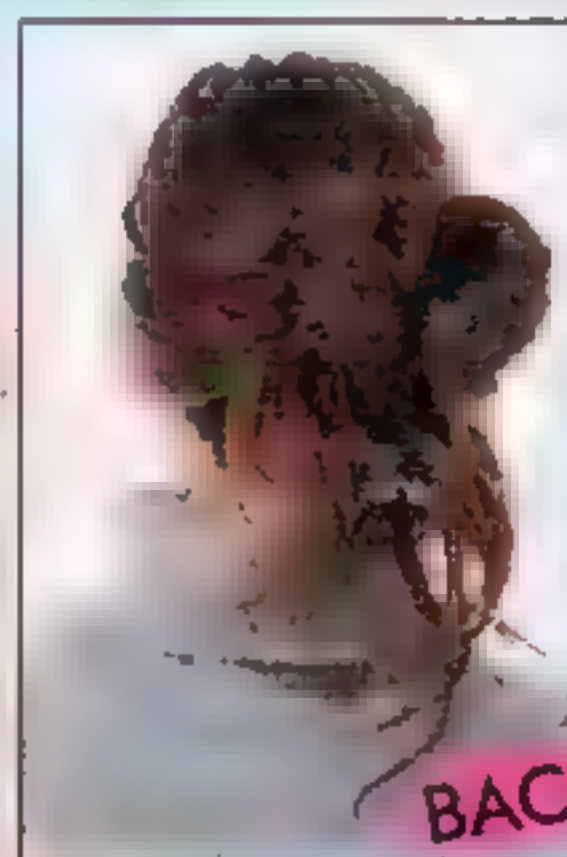


仕事の合間に保育園へお迎えも
オン・オフ兼用ルーズアップビ

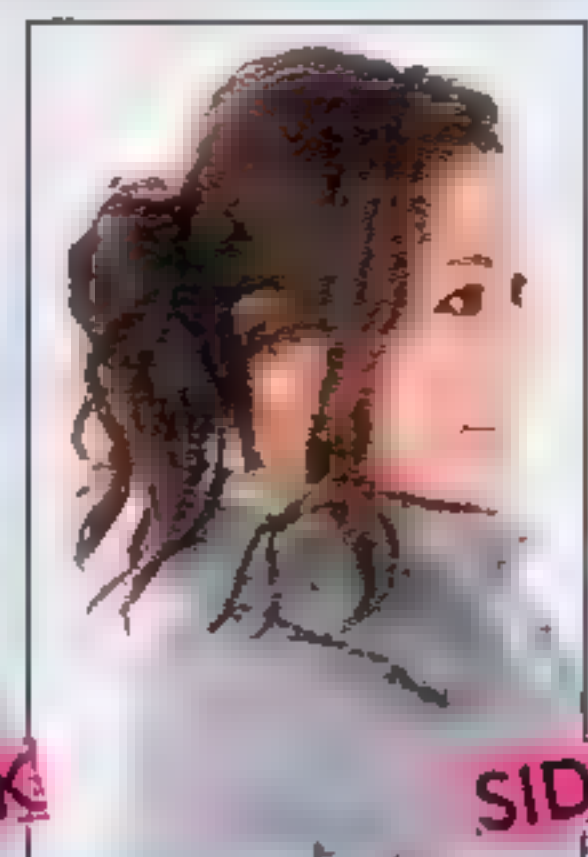
(株) Mizuki 代表取締役社長 (31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん



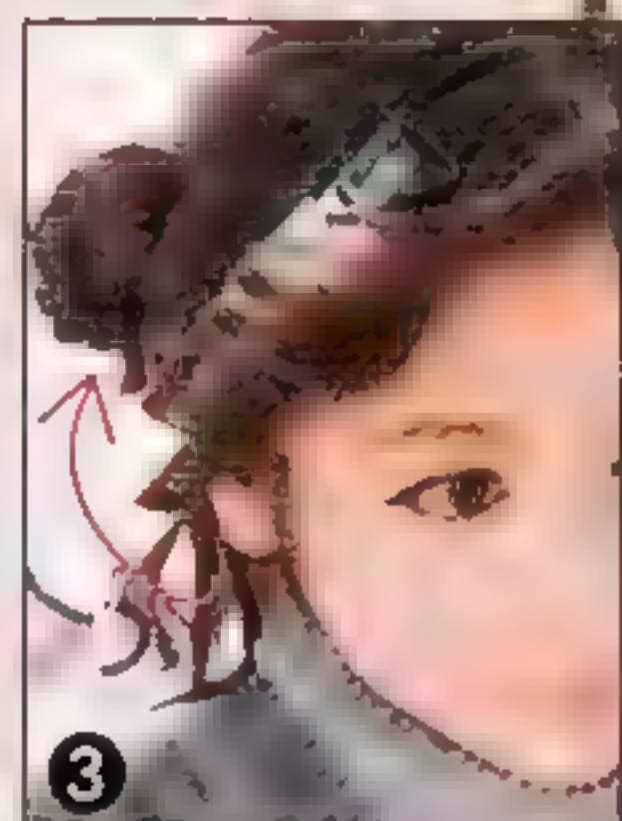
息子と遊ぶのがメインの休日は、はしゃいでもOKなリボンだんご



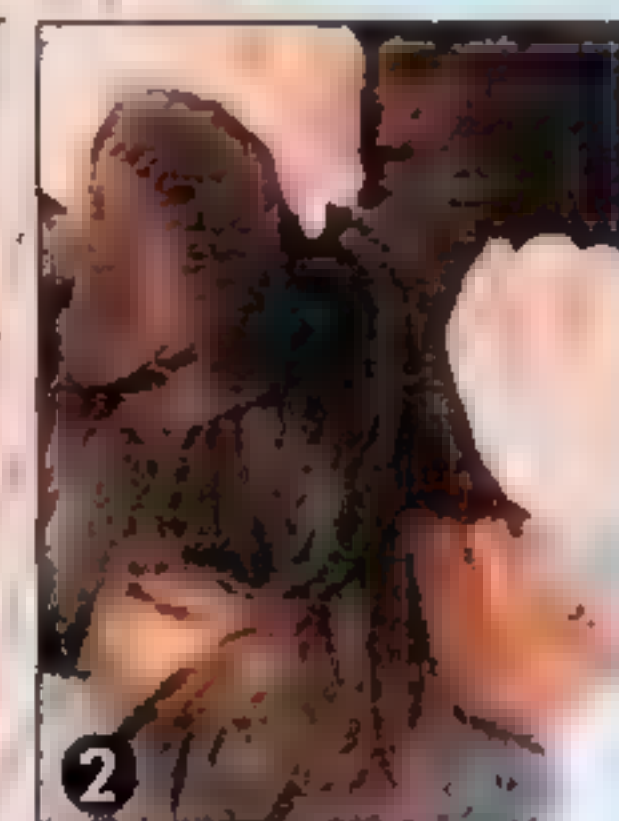
BACK



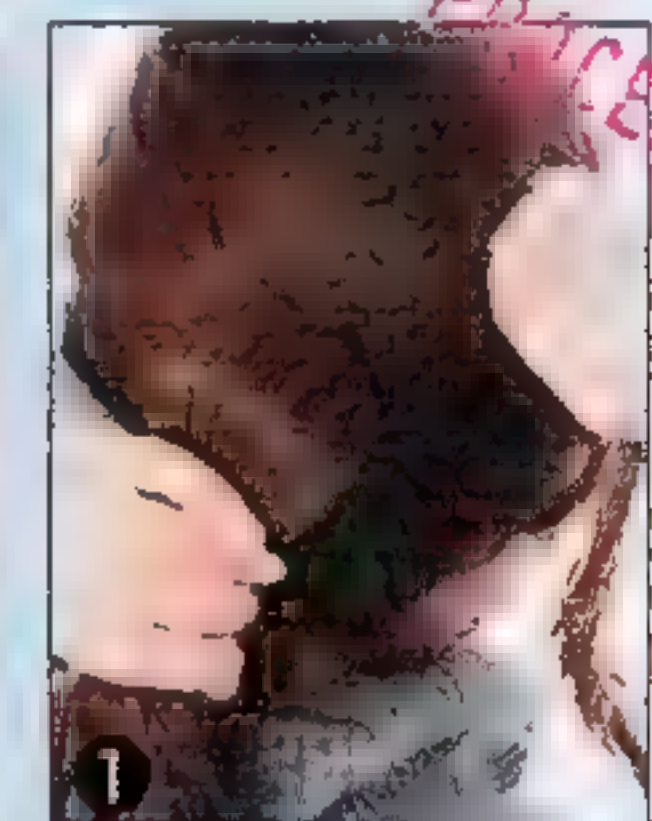
SIDE



前髪を25ミリのコテで外巻きに。眉上くらいの位置からスライドするように巻くと程よいゆる巻きになる♡



結んだ毛束をふたつに分けそれぞれねじりながら輪っかを作り、ゴム上へんに固定。毛先は垂らしてルーズにする♪



前髪を多めに残しておき、残りの髪をバックのややサイド寄りにまとめるよ★ 崩れないようにしっかり結ぶ!

愛用のHair Care Item♡

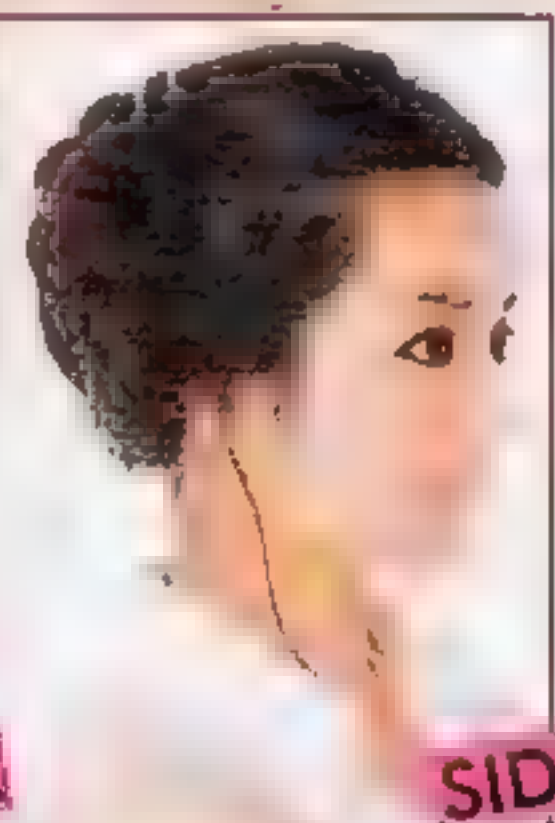
ヘアミスト♡ MAIKO プレミアヘアエッセンスは、保水力の高いサクラ入りで髪と頭皮用の美容液なの♡

トリートメント♡ インディフィニのトリートメントはコラーゲンやヒアルロン酸Na入りで艶髪になる♡

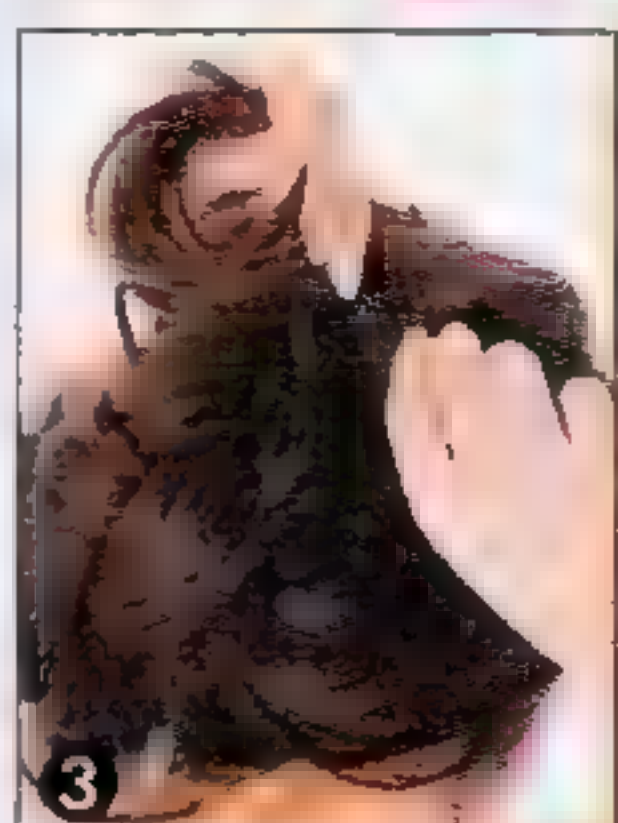
ヘアオイル♡ エクステつけたらパサつきが気になる♡ 毛先にオリーブバージンオイルをなじませてるよ!



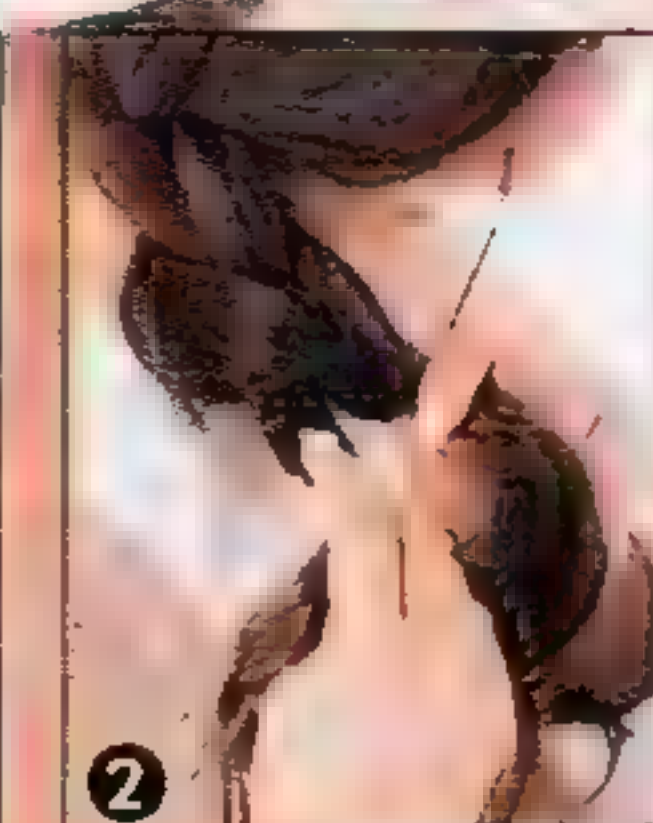
BACK



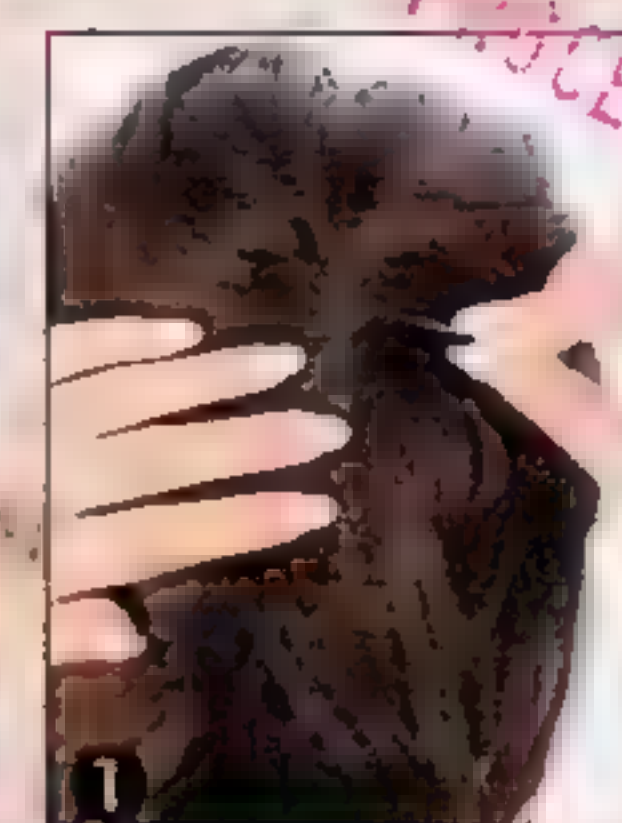
SIDE



三つ編みを真上に持ち上げて毛先を内側に隠しながらまとめるよ! 少し長い後れ毛が出てみえる♡



下ろしてある毛をルーズな三つ編みにして結び、毛先までしっかり編んでおくとアップにするときに楽チン♡



前髪をセンターでジグザグに分け、ふたつに分けた前髪を抱き合わせるようにねじって後頭部に留める♡

シャツ衿付きニット ¥8,295 / DaTuRa 渋谷109店
ネックレス ¥1,575 / DURA S パンツ/モデル私物
フープピアス/スタイリスト私物

MAYUMI'S HAIR DATA

Salon トゥア・ヘアーラウンジ

Length 肩くらいのロング

Type 自然なウェーブ

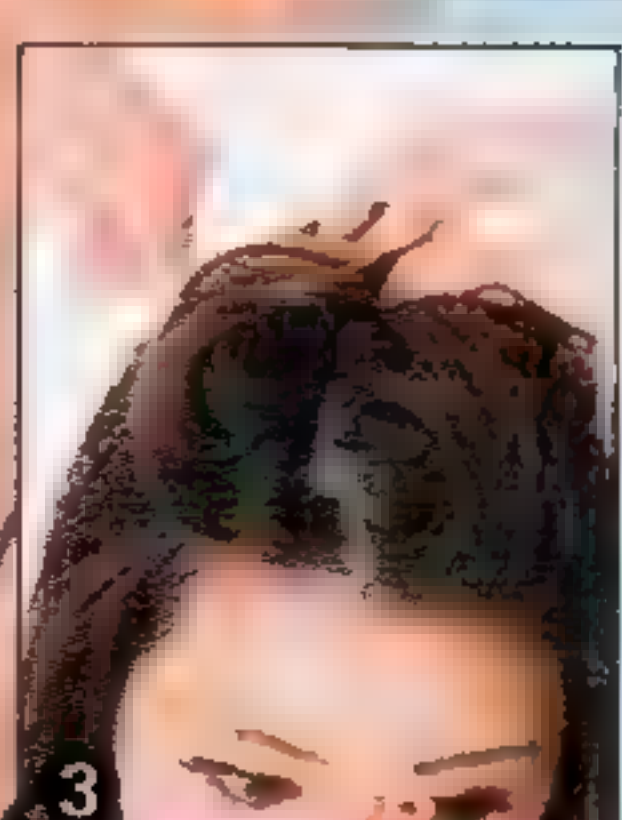
※本日はマロニエカラーで、今回はマロニエカラーでオーダーしました。



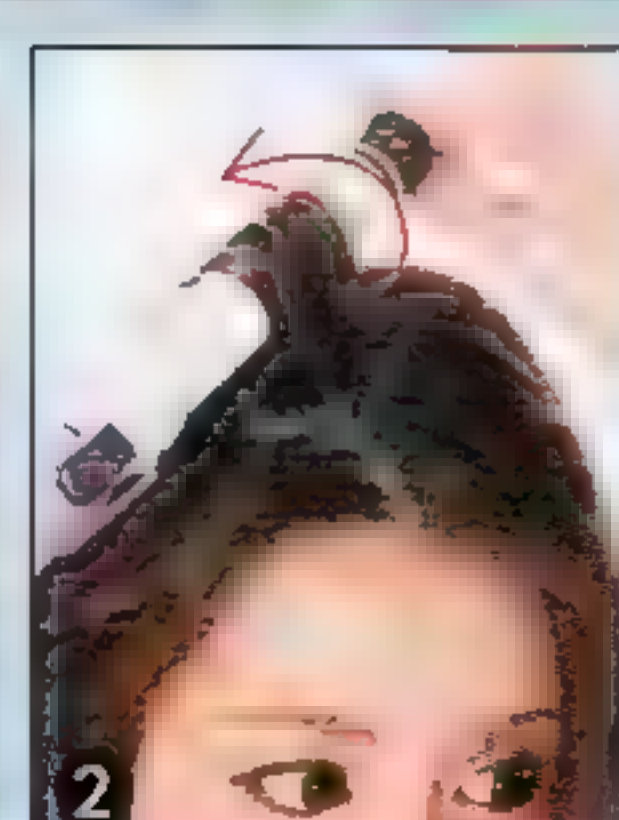
BACK



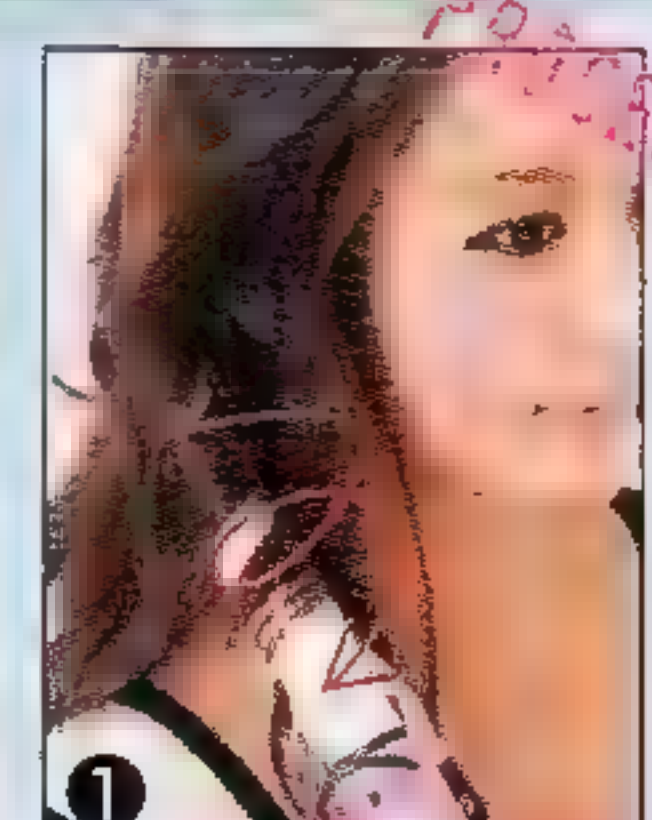
SIDE



髪全体をクッションブラシでとかしてボリュームをUP! トップはクシャッと持ち上げてピンで留めれば完成!



同じコテでトップの毛を巻いてふんわりさせる! 分け目に対し外向きにコテを返せばベタンコにならない♡



25ミリのコテで髪全体をしっかりとMX巻きき顔周りを外巻きにする子供っぽい丸顔も大人っぽくなる♡



会食や打ち合わせに前髪アップの巻きおろし♡



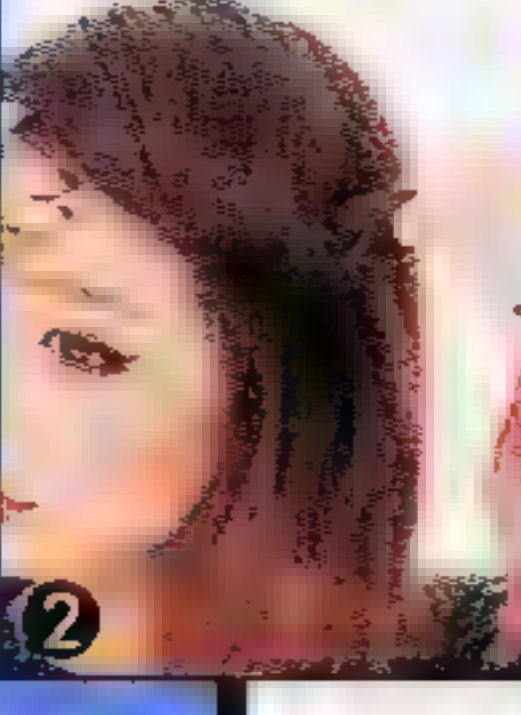
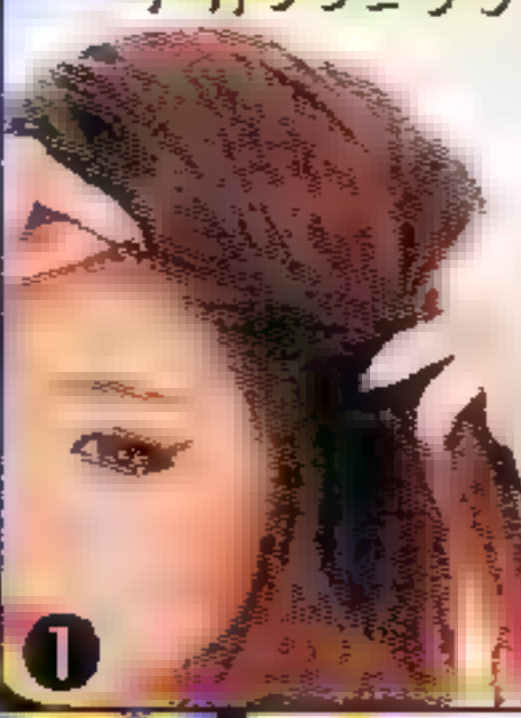
配色ワンピース ¥7,245 / Delyle NOIR 渋谷109店
ビジュアネックレス (価格未定) / GROWZE

流行っかけヘア
1

彼カシラファッションを程よく中和
前髪ゆるめをポイントにやっぴー



コートワンピース ¥8,610 / DUBAS
ザーキャップ ¥1,690 / GALST
グ ¥630 / SBY 渋谷109店

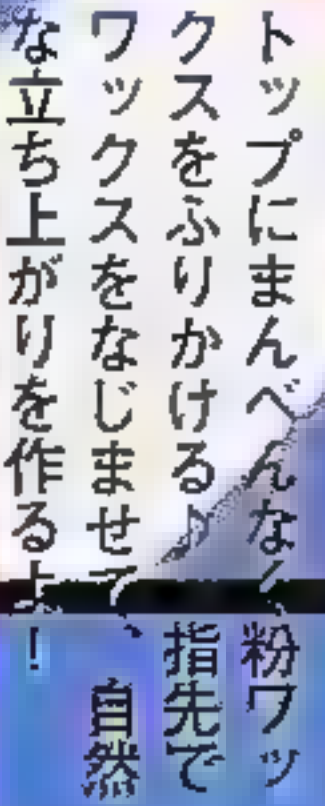
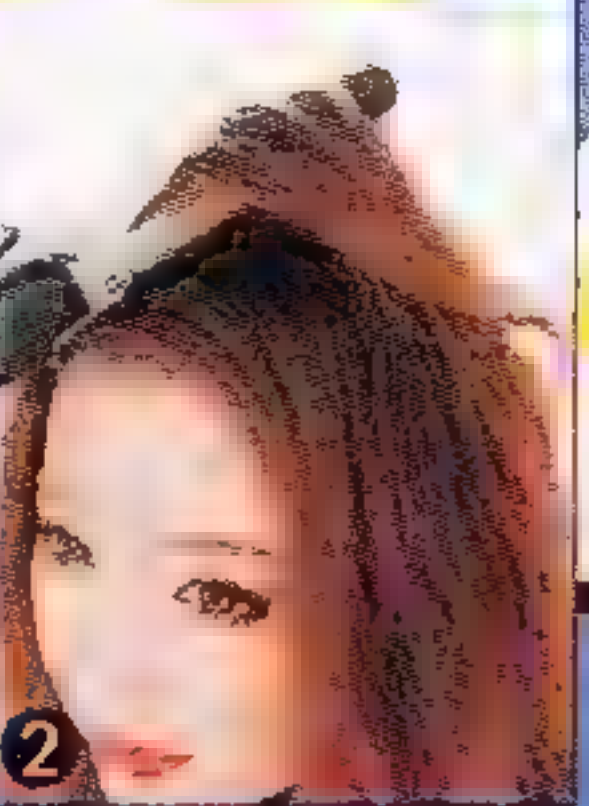


トップと前髪を左に寄せて
ゴムで結び、前髪を少し引
き出してラフに♡ 他は32
ミリのコテでMIX巻き★

毛束を下向きにねじりピン
で固定♡ ねじった部分を
前に押し、ゆるんだ前髪の
シルエットを調整する♡

カールを軽くほぐし、コー
ムで下から逆毛を立てる！
キャップのボリュームに負
けないようたっぷり♡

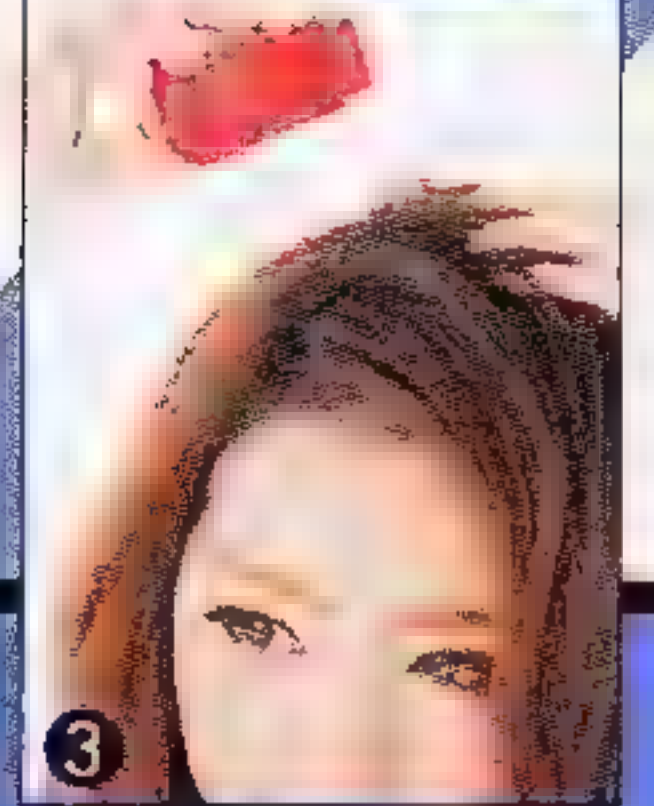
トップの髪をダッカルで留
めておき、全体を25ミリのコ
テでMIX巻きに♡ 毛先は
逃がしてルーズ感を出す！



流行っかけヘア
2

SIDE

BACK



くしゃくしゃな無造作感がレサラーの素材をレディに寄せる

ドレスプロデューサー (28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

ヘアミスト♡

トリートメント♡

シャンプー♡

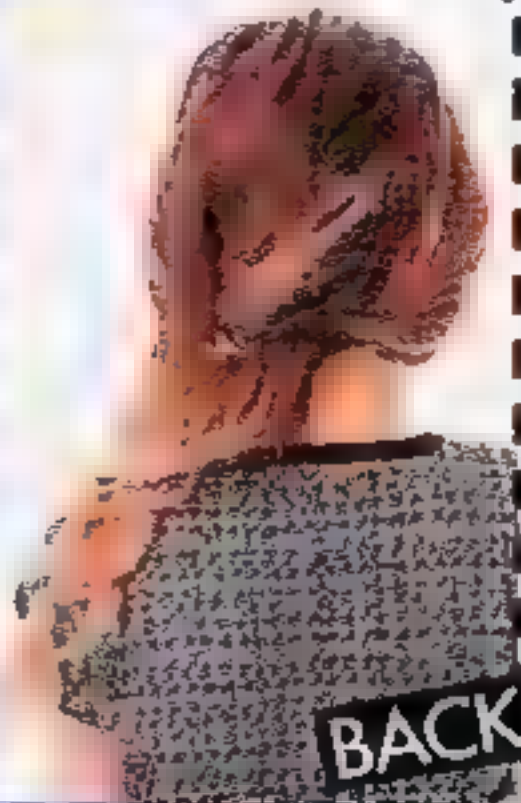
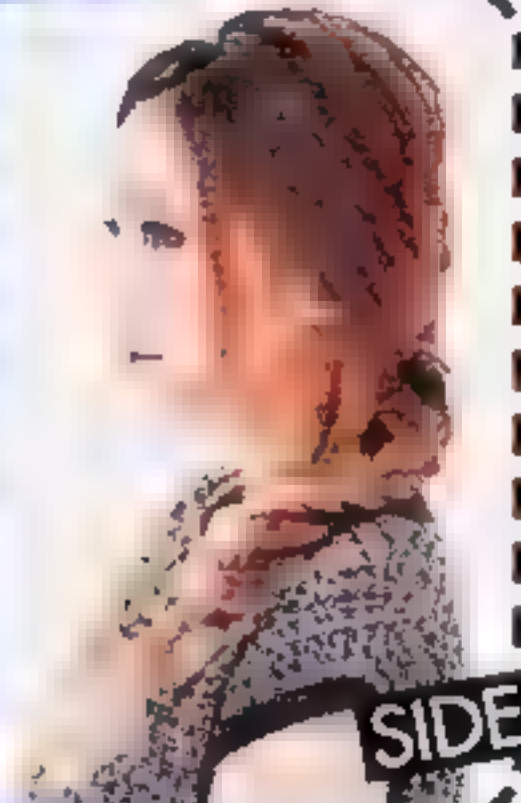
香りがエロいから男の
人と会う前につけてる
♡ ラグナムーン♡のヘ
アフレグランスだよ♡

シャンプーとセットで
買ったトリートメント
は、ハチミツの甘い香
りがめっちゃ好み♡

ハニーエのモイスチ
ャーリペアシャンプー
は容器がかわいくて
一目ぼれして買った♡

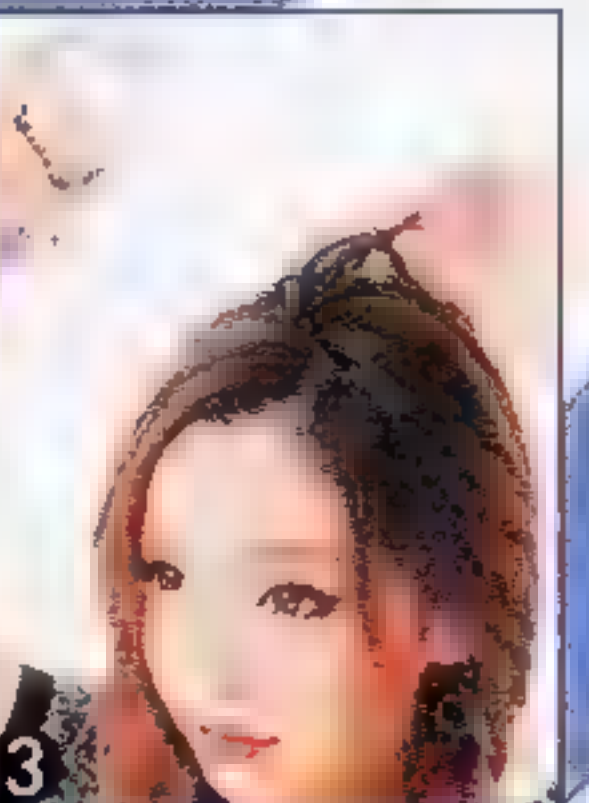
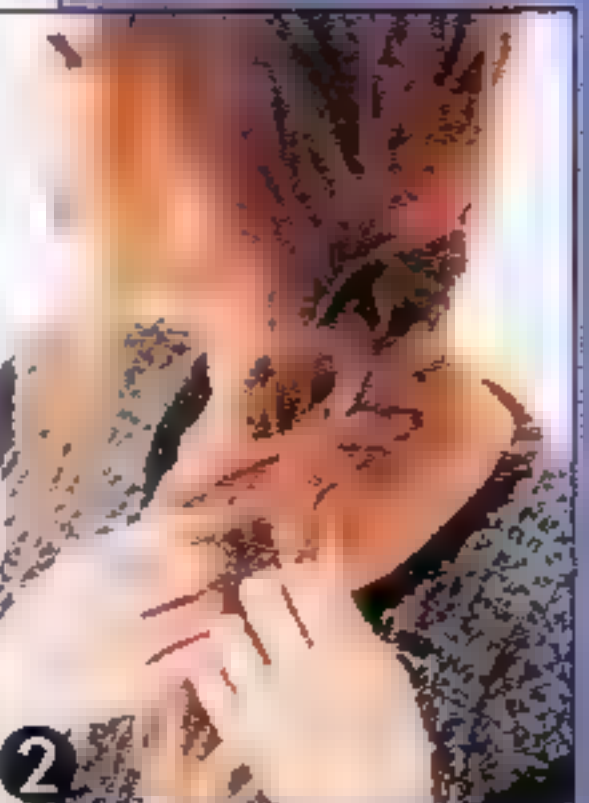
愛用のHair Care Item♡

流行っかけヘア
3



三つ編みと四つ編みをかけ合わせ
ワンランク上のツイードコーデに★

PROGRESS

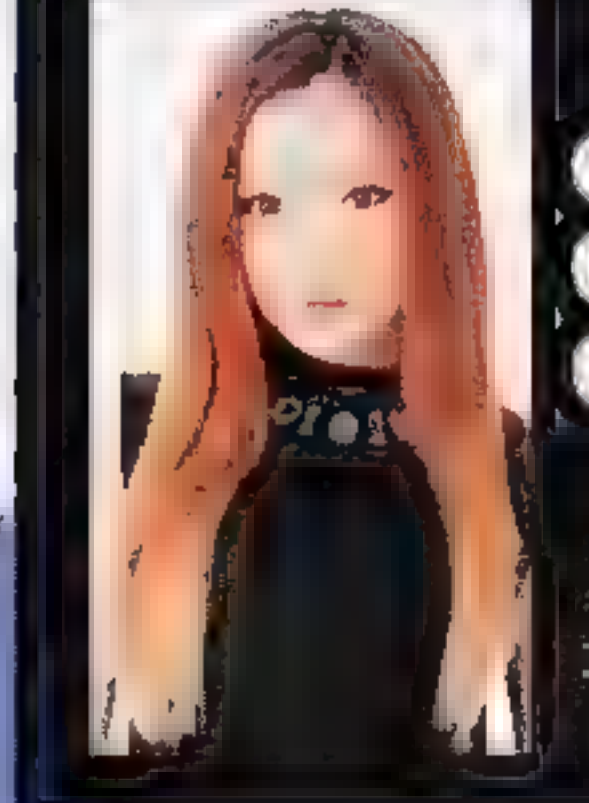


トップの毛を多めに引
き出し、全体のシール
エットに無造作感を出す！
全体をスプレーでキ
ープして完成です♡

残りをえり足近から
毛束を4つに分けてフ
ィッシュボーンに2
毛束を三つ編みに巻
きつけてゴムで結び

全体を2/3に分け、多
いほうを片サイドに寄
せてゆるい三つ編みに★
編み目から毛を少し引
き出してルーズに♡

Kanae's Hair Data
Salon リゼル 渋谷店♡
Length 胸下くらいのロング★
Type 超がつく程ネコ毛♡
エクステは60~70本くらい★
地毛は毛先だけブリニチして全体
をアッシュ系に染めてグラデに♡



28歳の佳那恵は
流行を追っかけたから
ファッションありきの無造作

アレンジ3コ♡

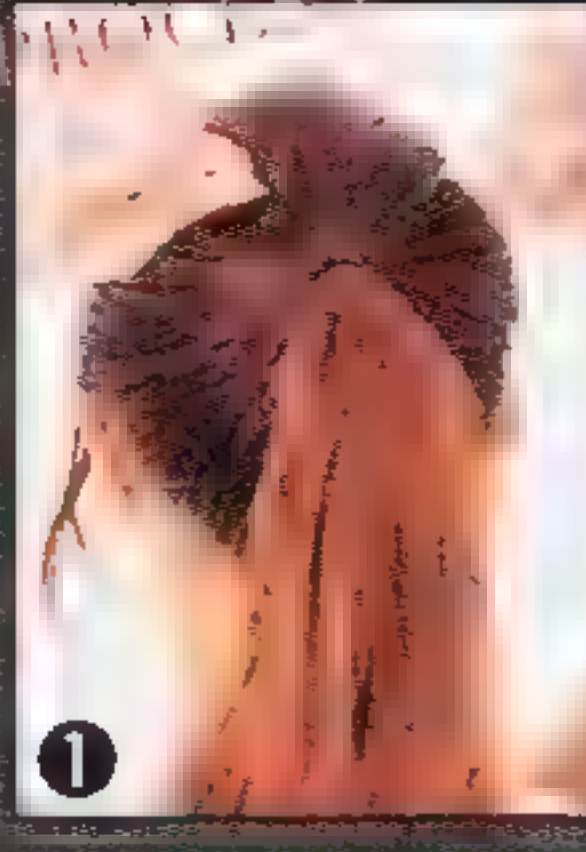
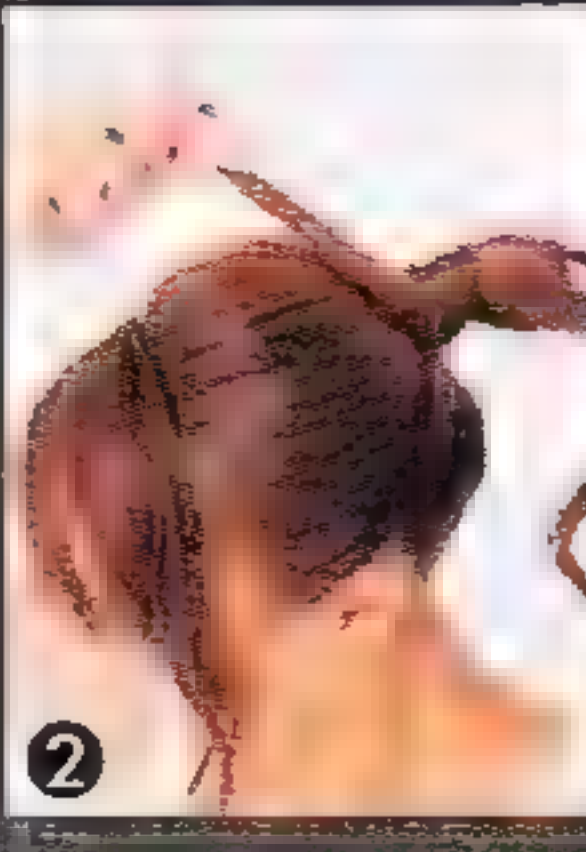
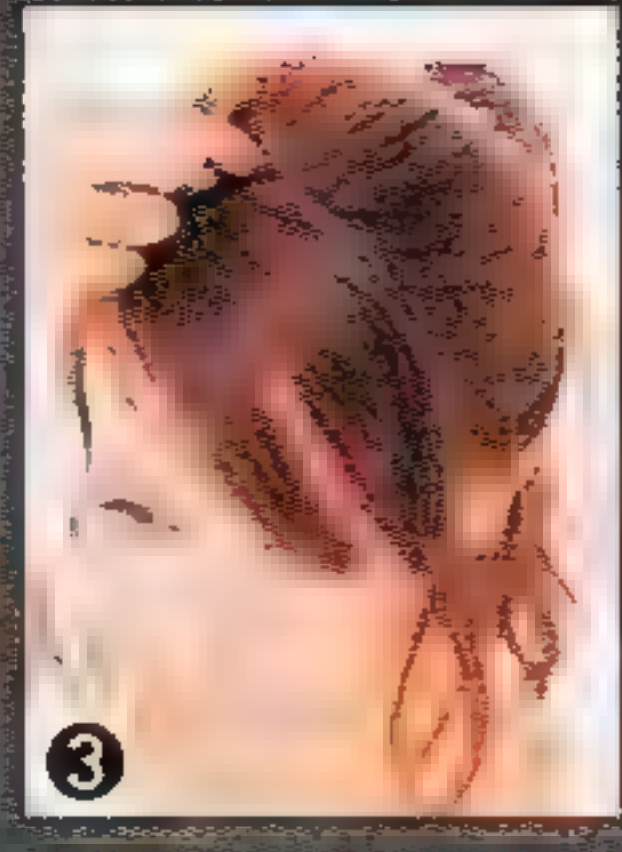
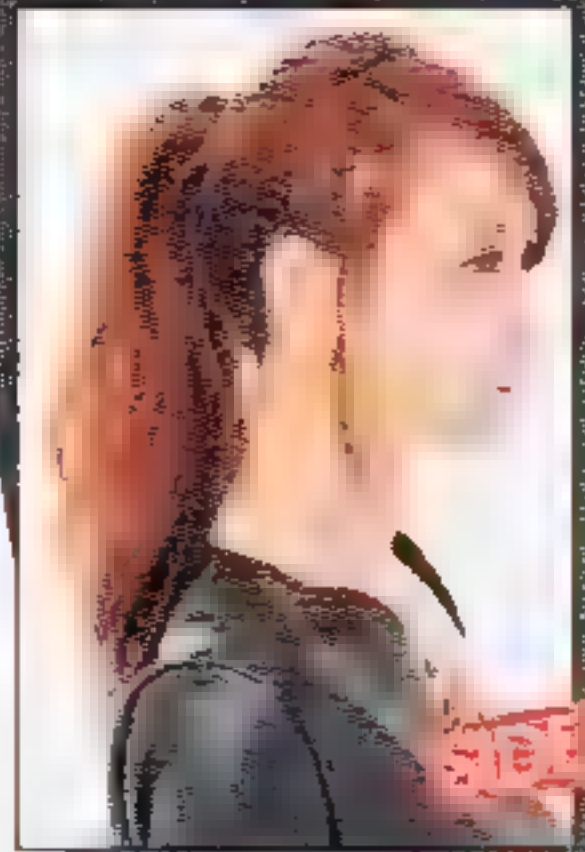
今年に入ってハワイ、高知、静岡、姫路、茨城、新潟に伊勢神宮とたくさん旅行した♡
友達が結婚したら、みんなで旅行ってムリやし♡ 冬はさやかちゃんとロスに行く予定♡

ツイードトップ ¥4,725 / CHI
O MUSE by GROWZE (GROW
ZE) パンク ¥525 / SBY 渋谷
109店



トップや顔周りの毛をこーれーに！
シンプルなのに骨格をこーにさせる

面長隠したヘア

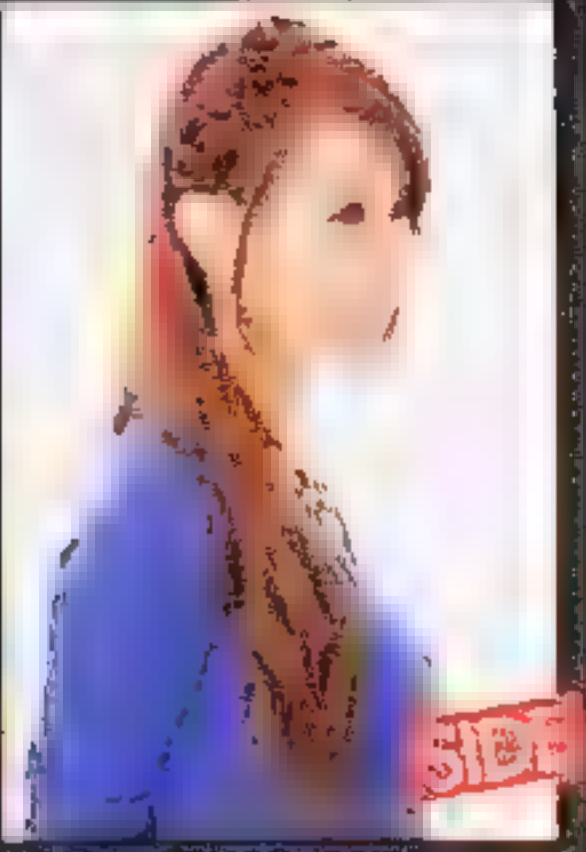
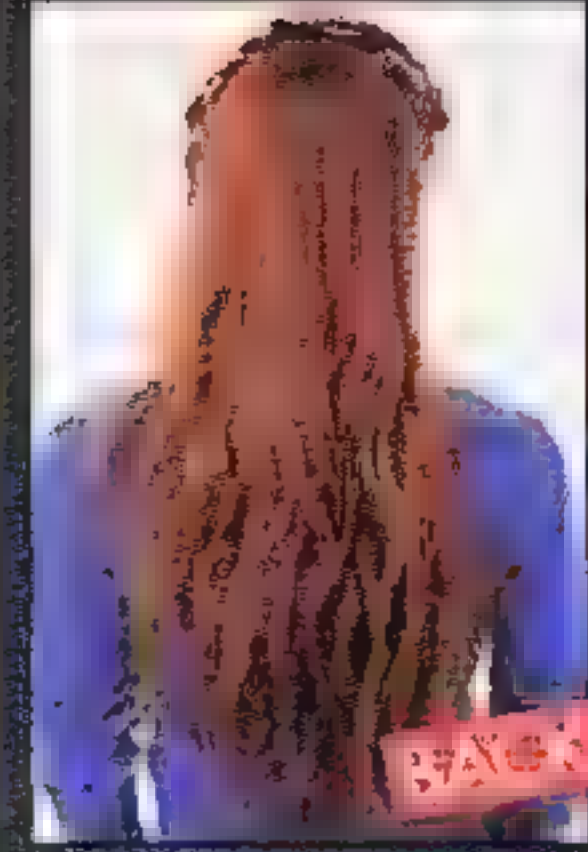


③ トップの毛をつまんで少しずつつき出していき！バランスを見てところどころ引き出しラフに仕上げるよ

② ポニーテールの毛束から少し毛を分け取り、ゴムの結び目にぐるぐると巻きつけていく♡毛先はピンで留める

① 32ミリのコテでMIX巻きをしてベースを作るより、高い位置にきっちりひとつにまとめ、ポニーテールにする

ニット ¥6,510 / DURAS サスペンダー付きパンツ ¥4,935 / セシルマクビー 渋谷109店 ネックレス、ピアス (ともに参考商品) / ともに SBY 渋谷109店 パンプス ¥7,980 / R&E



面長隠したヘア

編み込みでトップにボリュームをハチをふくらませて輪郭補正



ブルーヘアラムニット ¥7,580 / DURAS ネックレス ¥2,415 / Grandedge 渋谷109店
ピアス ¥1,575 / DaTara 渋谷109店

面長隠したヘア

六本木ベルラ動機 (33歳/東京都)
独身・子供なし
LALALAさん

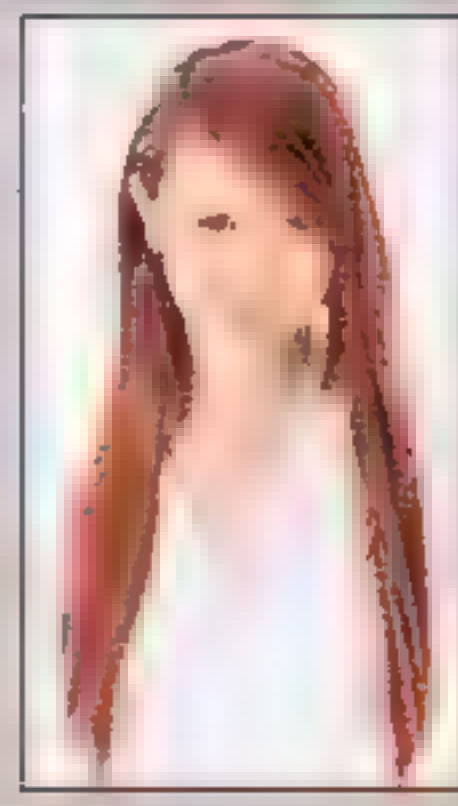
ミラーカーデガン ¥9,980 / ピアス ¥1,575 / ともに GROWZE トップ ¥5,460 / リセクシ 渋谷109店
ネックレス ¥3,045 / DaTara 渋谷109店
ヘアトップ ¥4,980 / リセクシ

髪を巻くだけで、
顔の輪郭が自然に引き締まる

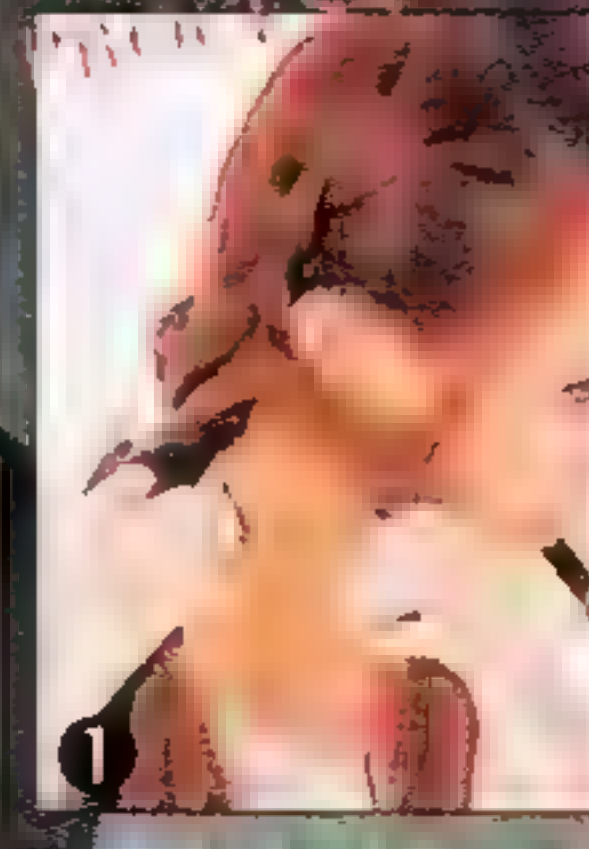
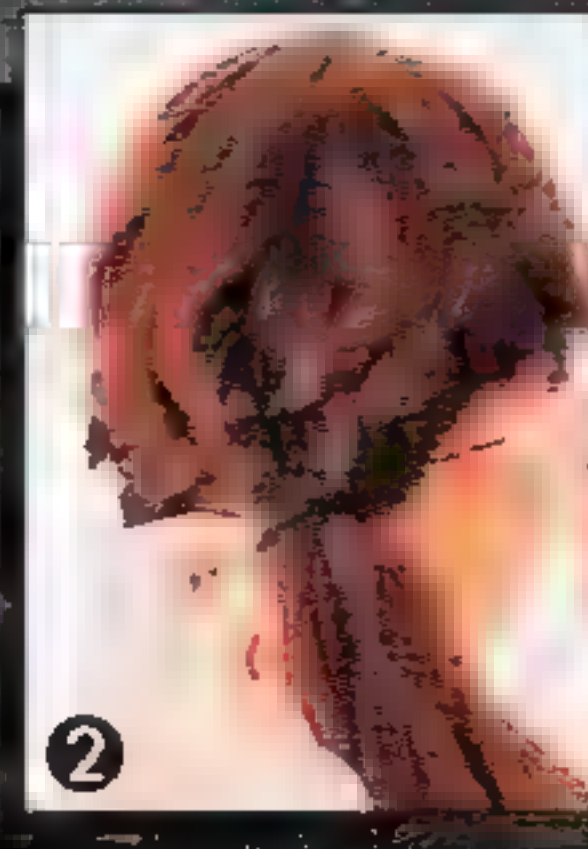
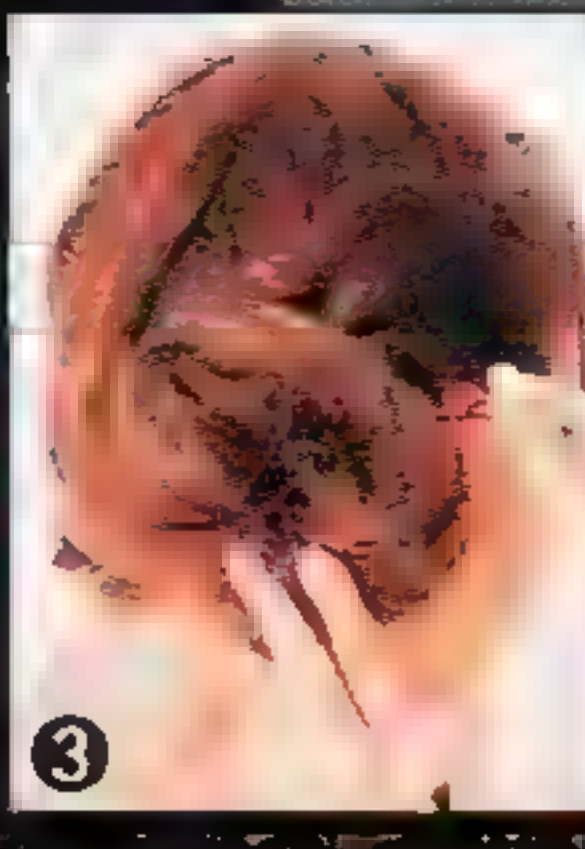
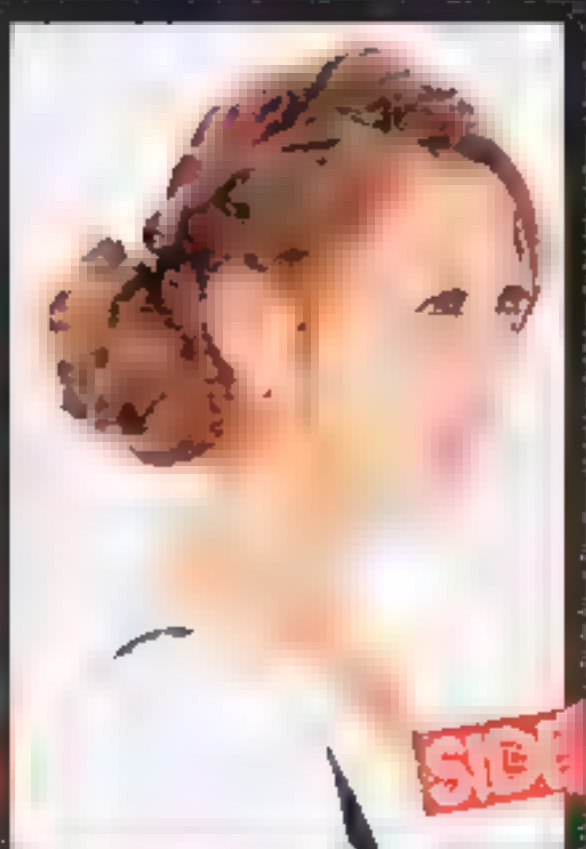
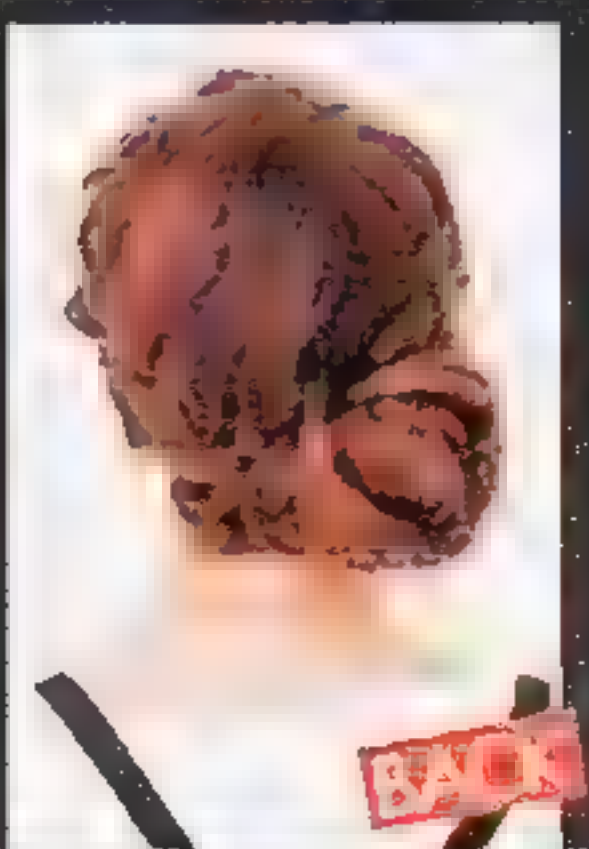
32歳のLALALAは 面長を隠したレから 耳上にボリューム持たせた コンプレックス解消

お盆に出雲大社と宮島に行ってきた！ 島根県に行ったら友達に会いに行ったら1分電車で乗り遅れ、1時間半待ち。結局友達に会えたのは深夜で少ししか話せなかった

アレンジ3コ♡



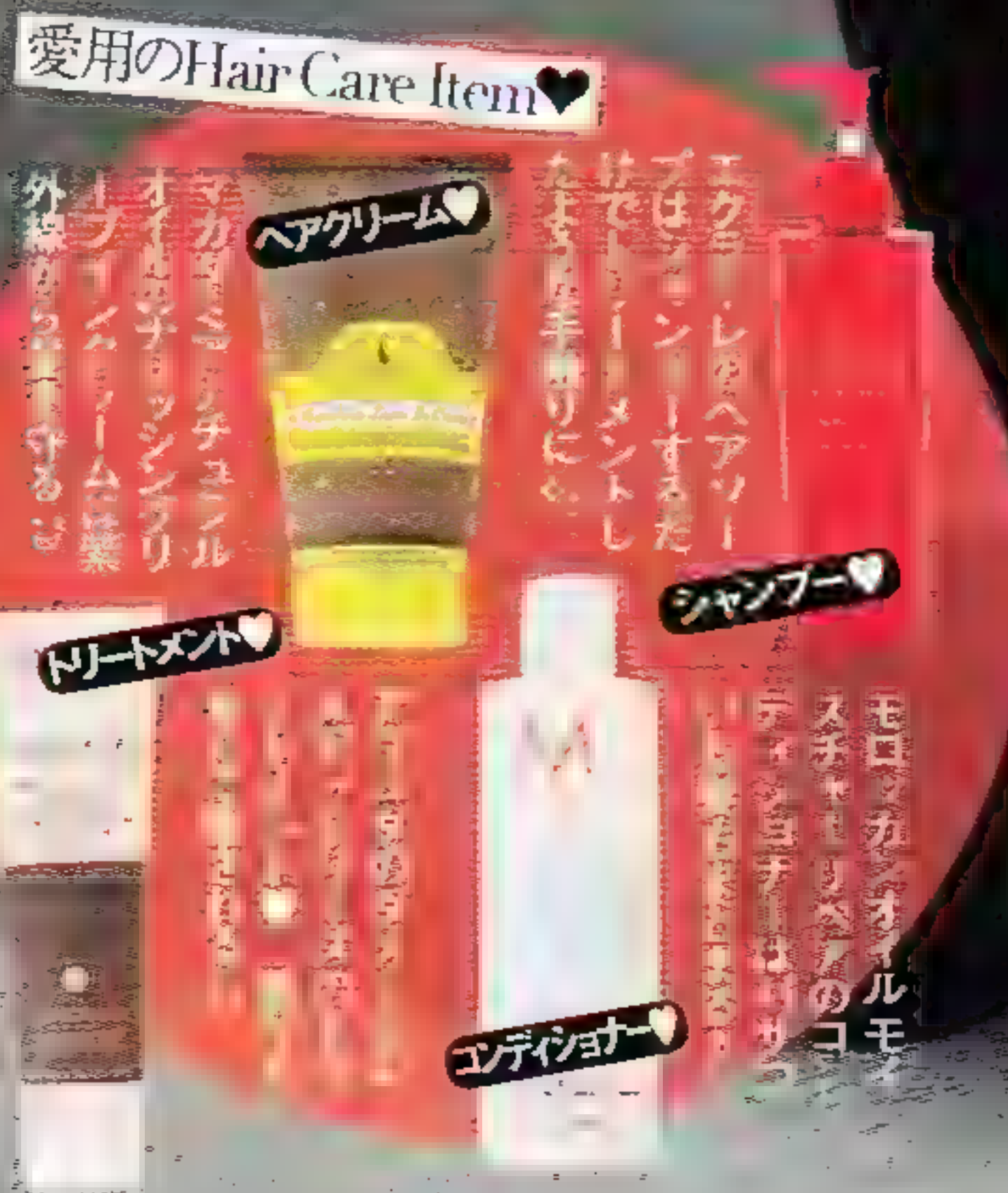
LALALA's Hair Data
Salon エルミタージュ池袋店♡
Length スーパーロング♡
Type ビストレート!
クセがないのはいいんだけど、毛が細くて量が多いからアレンジが大変♡ カラーはチョコベリー♡



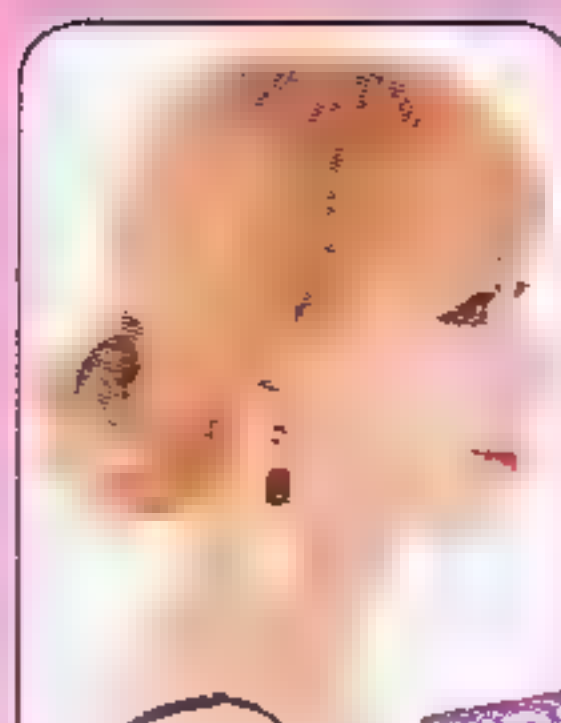
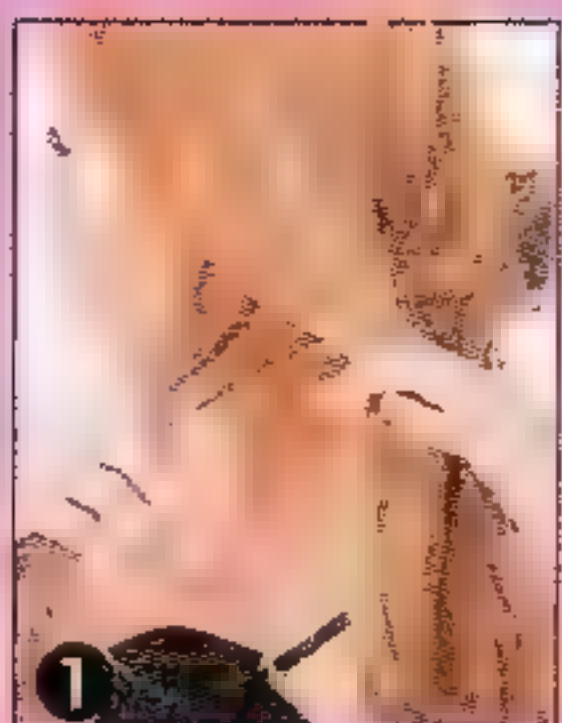
③ 毛束をねじって丸め、お団子を作りピンで固定。前髪は後ろに向けて軽くねじり、ピンで留めてスッキリと

② 多いほうの髪をトップからサイドを通って編み込み。右サイドで裏編み込みの毛束と合わせ、ゴムで結

① 全長を2、3センチほど短くカットし、32ミリのコテでMIX巻きをしてベースを作るより、高い位置にきっちりひとつにまとめ、ポニーテールにする

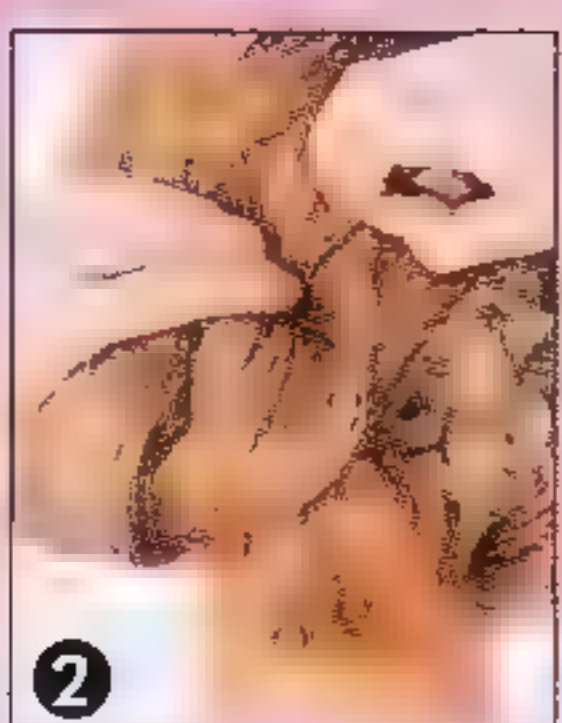


髪をさつくり左右に分けて、えり足あたりからゆるい三つ編みにする。毛先ギリギリまで編んでいく。



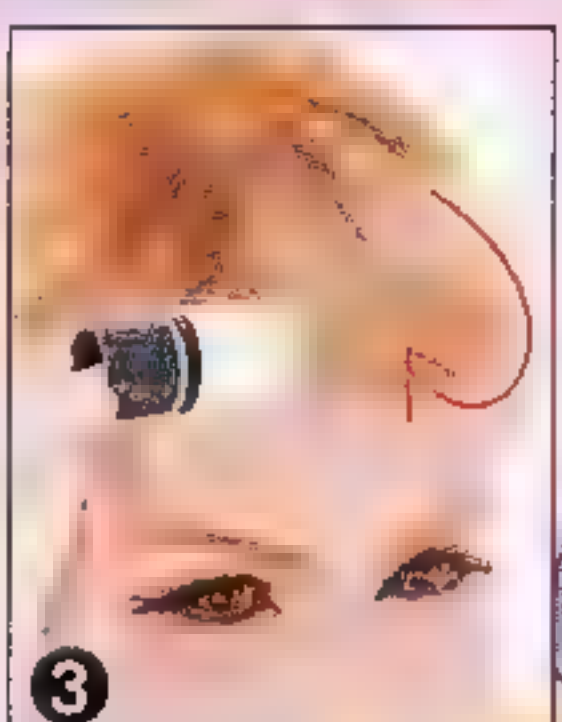
1
イタない
ドリーヘア

三つ編みを上向きにクルクルとローリング。バックにピンで固定したら、左右のバランスを合わせる。



BACK

25ミリのコテで前髪の毛先にカールをつける。フェイスラインの毛も引き出してゆる巻きにする。



3

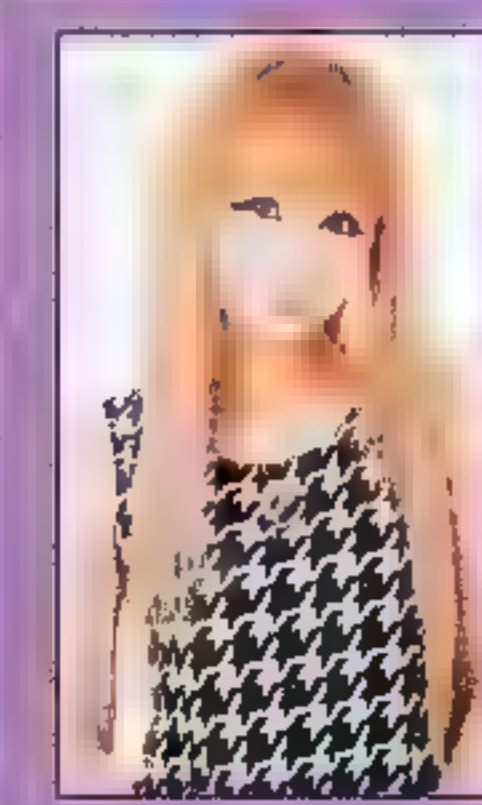
リボンワンピース ¥9,345/o
ne spo イヤリング ¥2,100
/お世話や パンプス ¥11,340/DURAS

愛用のHair Care

ヘアオイル
タオールドライの後、モロッカオイルをなじませると、しっとりしてまとまりがよくなる。

育毛剤
分け目の切れ毛に悩んでいて、フォレストのミノ育毛ローションを始めました。

トリートメント
アミノ酸とシルクプロテイン入りのサロンリング トリートメントでサラツヤ髪に蘇る。



Salon
Length
Type

木村園子クリニック院長 (31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生



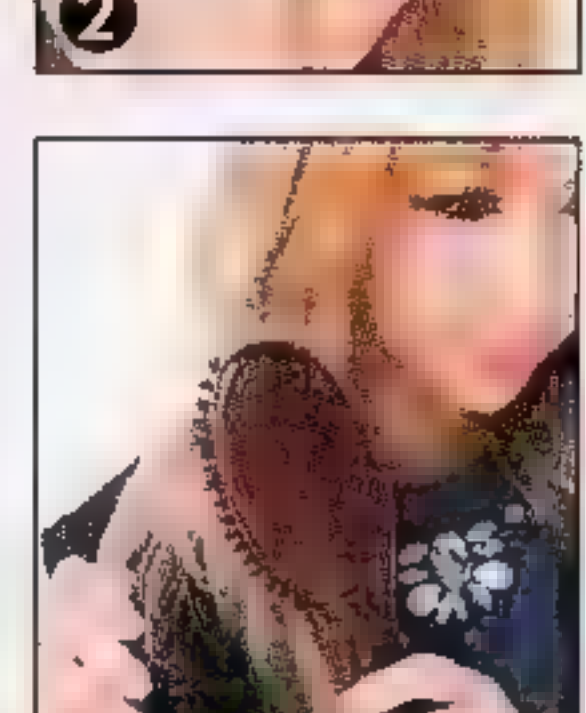
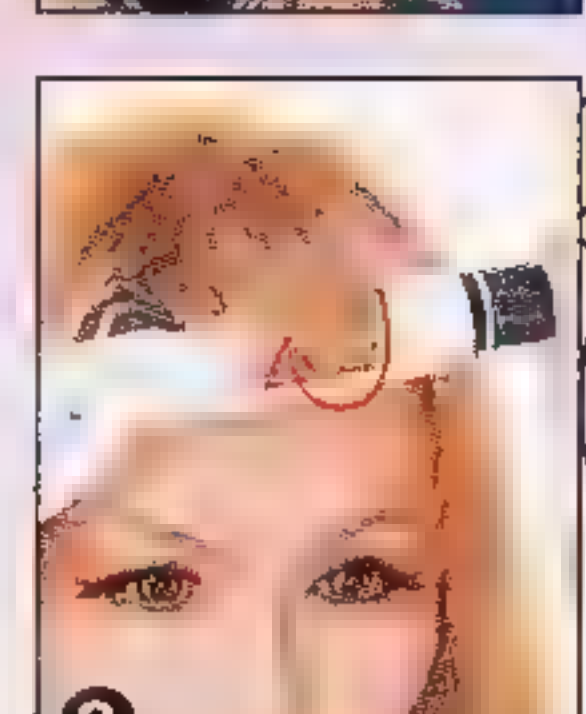
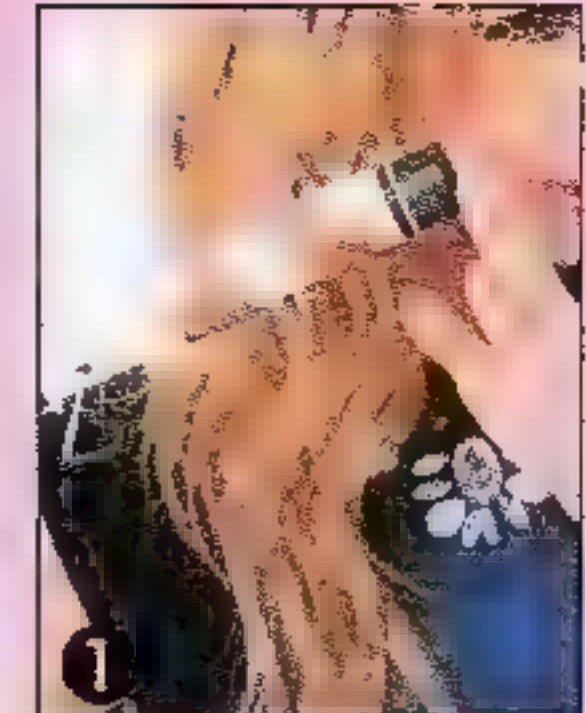
2
イタない
ドリーヘア



BACK

SIDE

ふわふわ感を出すなら25ミリのバスト♥ フェイスラインは外巻きにして全体はMIX巻きにするよ。

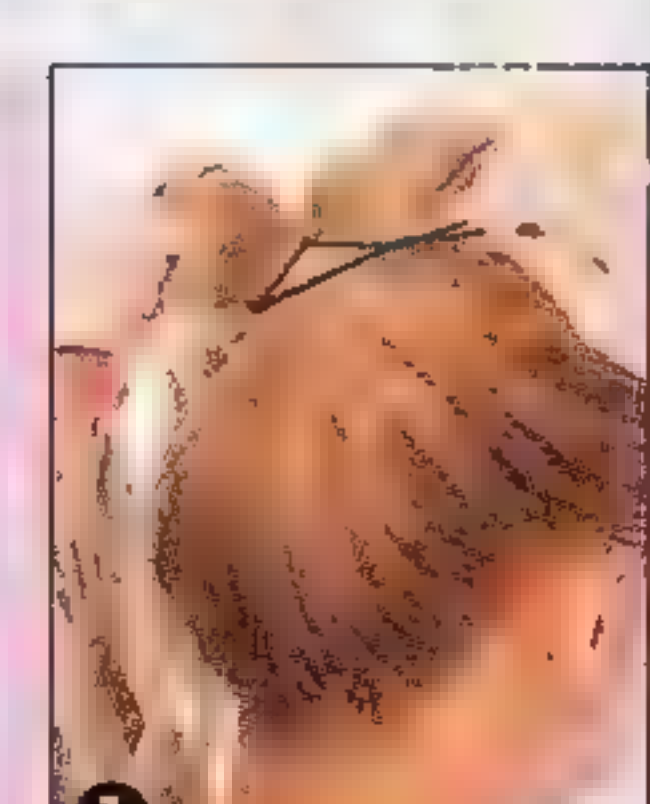
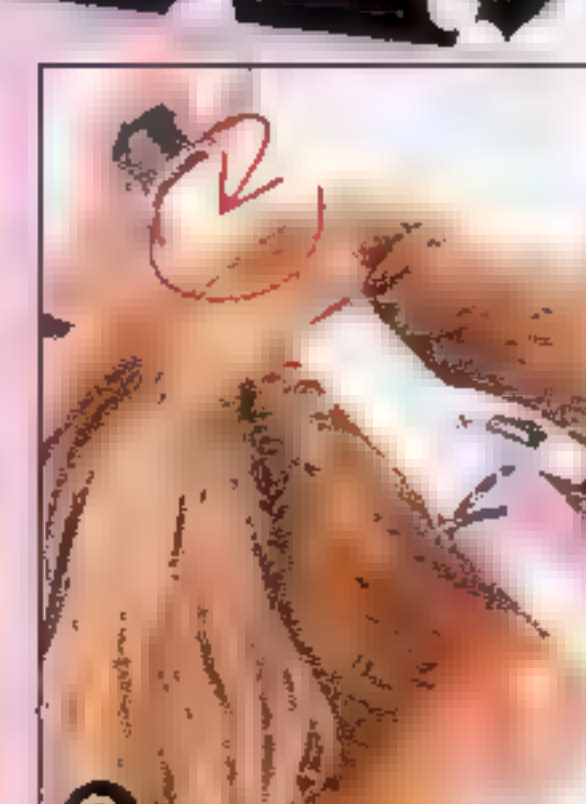
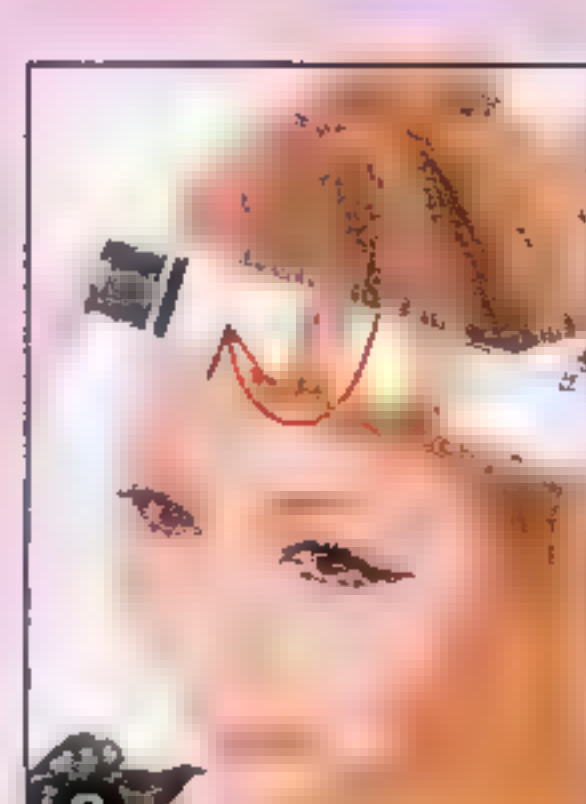


前髪と同じコテでワンカール。巻いてから流すと表面がキレイに仕上がる。スプレーで全体をキープ。

クッシュンブラシで毛先を中間をほぐすように逆毛を立てる。カールは崩さず、ボリュームを出す。

ノースリットップス ¥2,940/セシルマクビー 渋谷109店 サスペンダー付きスカート ¥6,825 one spo 女優帽 ¥4,935/Pinky Girls 渋谷109店

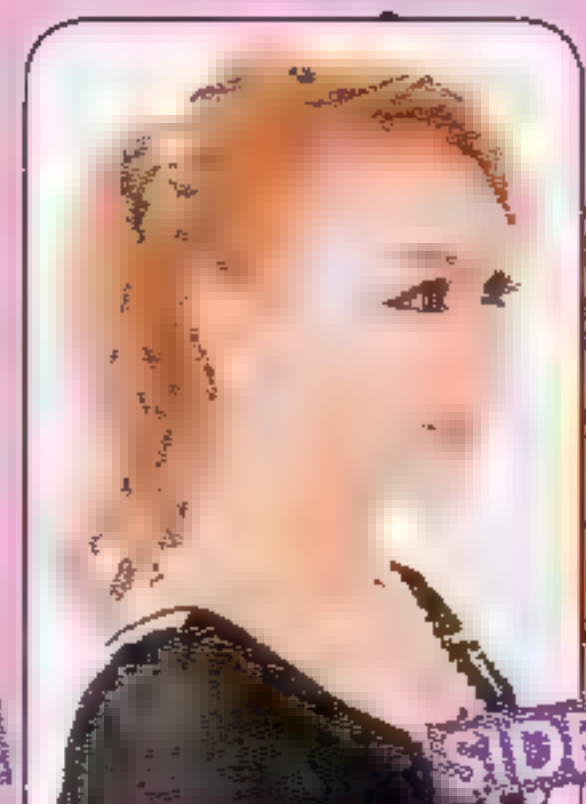
ドットチュールワンピース ¥6,615/Delyle NO.111 渋谷109店 ネックレス/ブライスト私物



生え際の立ち上がるクセはそのままにして、毛先の部分を外巻きにコテをスライドさせると自然なカールに。

25ミリのコテでポニーの毛束をMIX巻きにする。巻き終わったら少量の毛束をゴムに巻きつけてピンで留める。

前髪を残しておき、高めの位置にポニーテールを作る。崩れないように中大ゴムでキッチリ結んでおく。



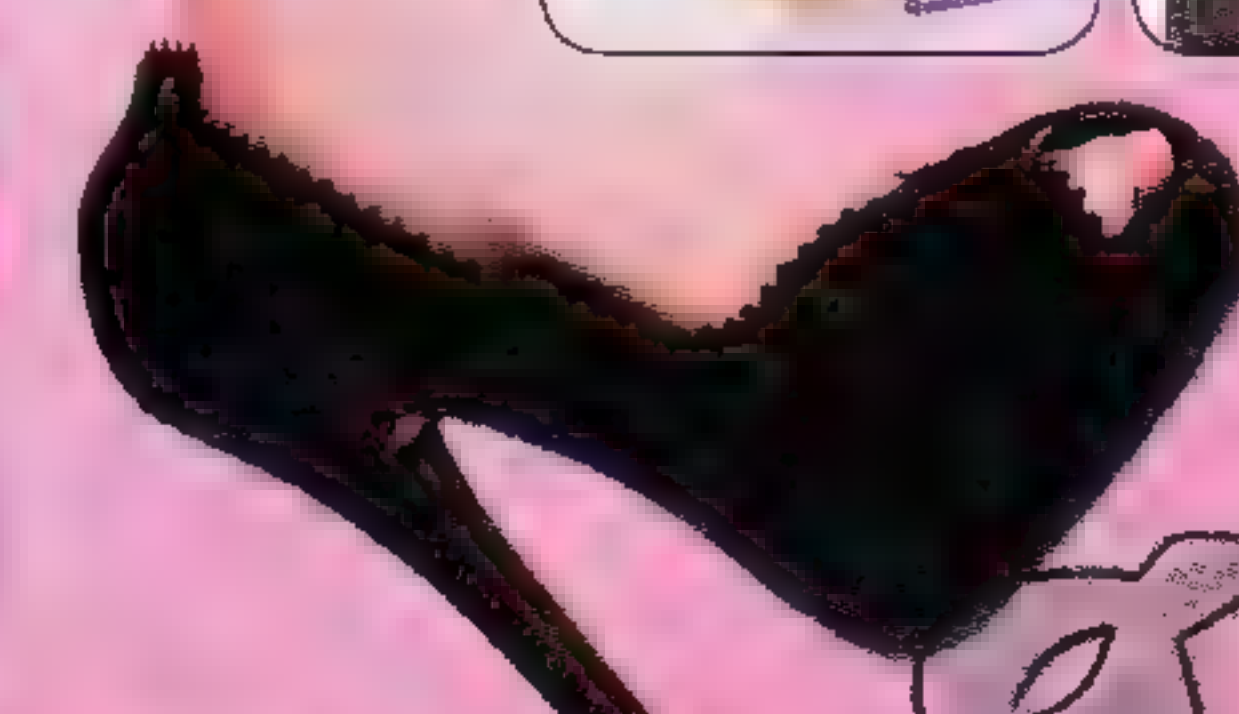
BACK

SIDE

31歳の美和子は まだまだ落ち着きたくないから アラサーに似合うドリー

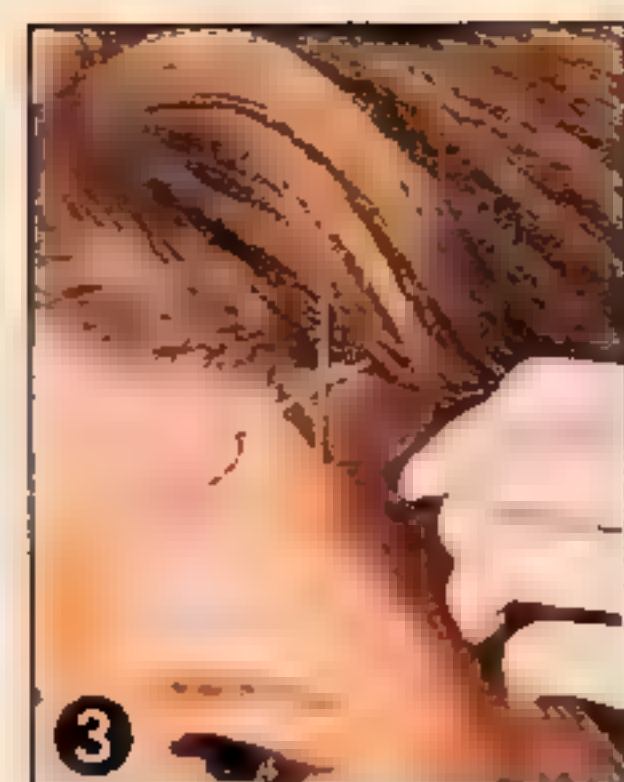
30歳過ぎても「ミニ」「明るい髪」「派手メイク」と好きなモノは変わらない。でも周りが落ち着いてるのを見ると不安になるから、派手さの中にも年齢に合う進化をしたいな。

アレンジ3コ♥

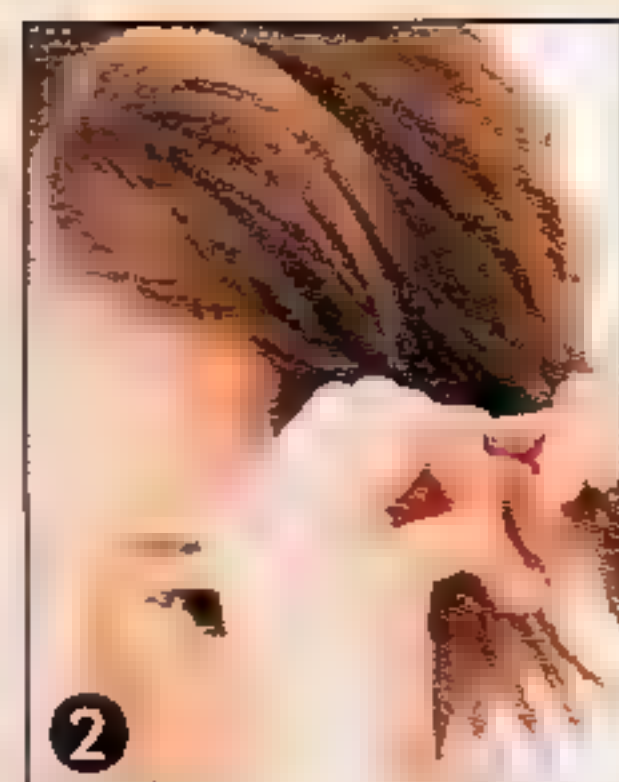


29歳の紗和は ケバク見られたくないから 年齢不詳ボブ アレンジコ♡

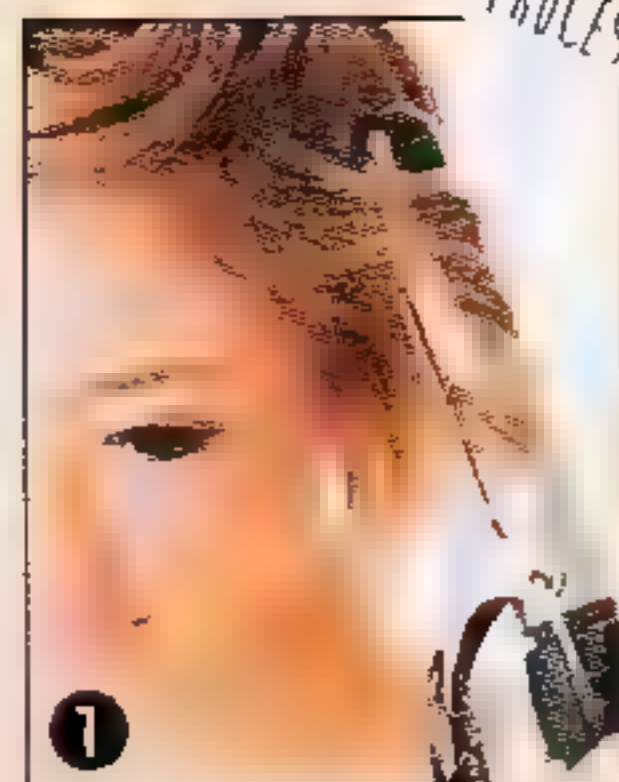
この仕事始めて3年、今が1番楽しい!! 途中何回もあきらめたけど、「石の上にも3年」って言うだけあって従業員の意識が変わってきたの♪ 今さらだけど、やってきて良かったって本当に思う♡



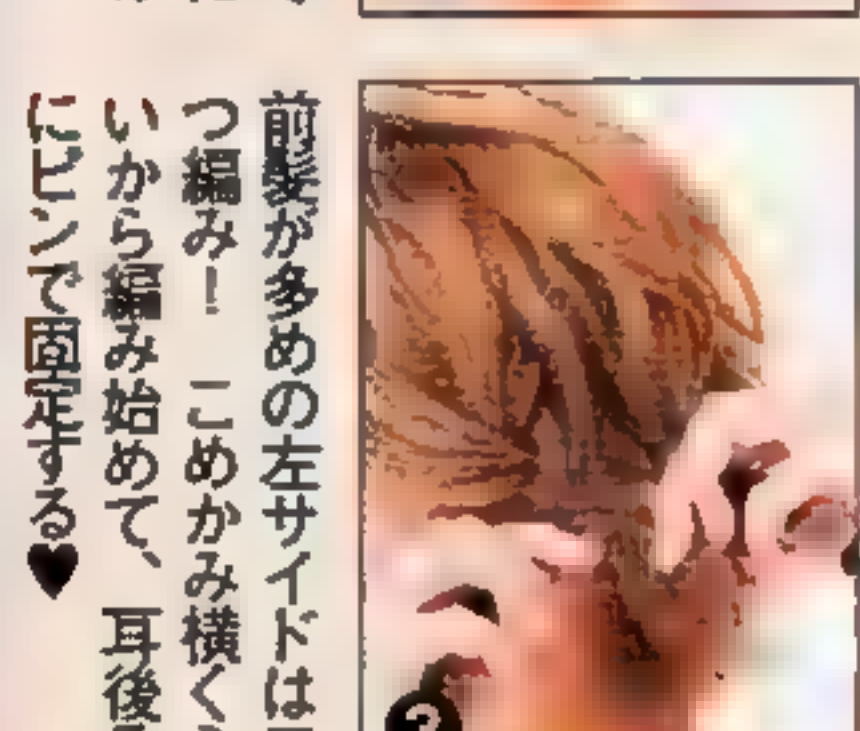
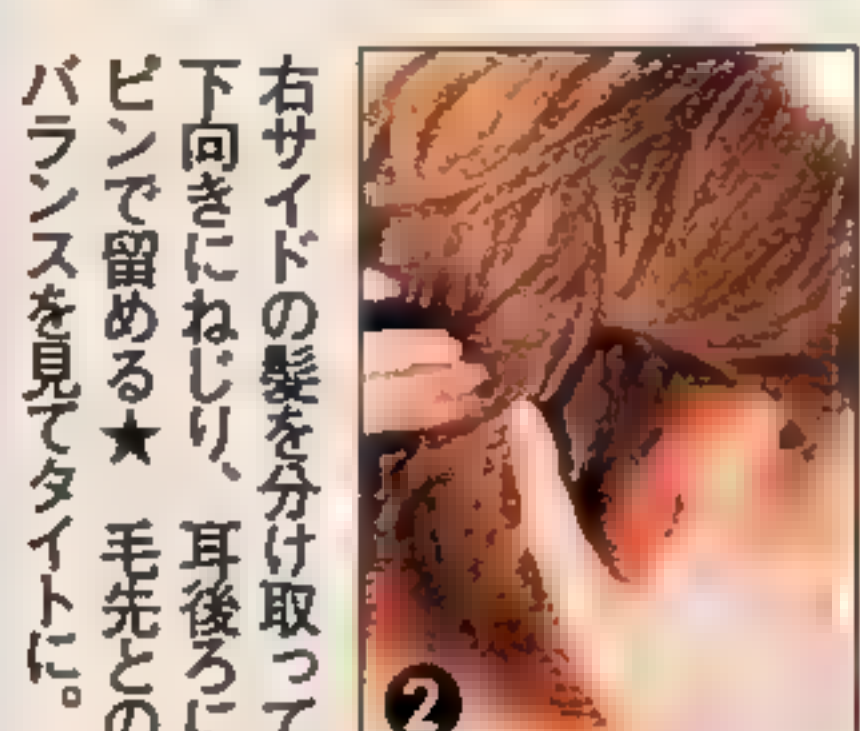
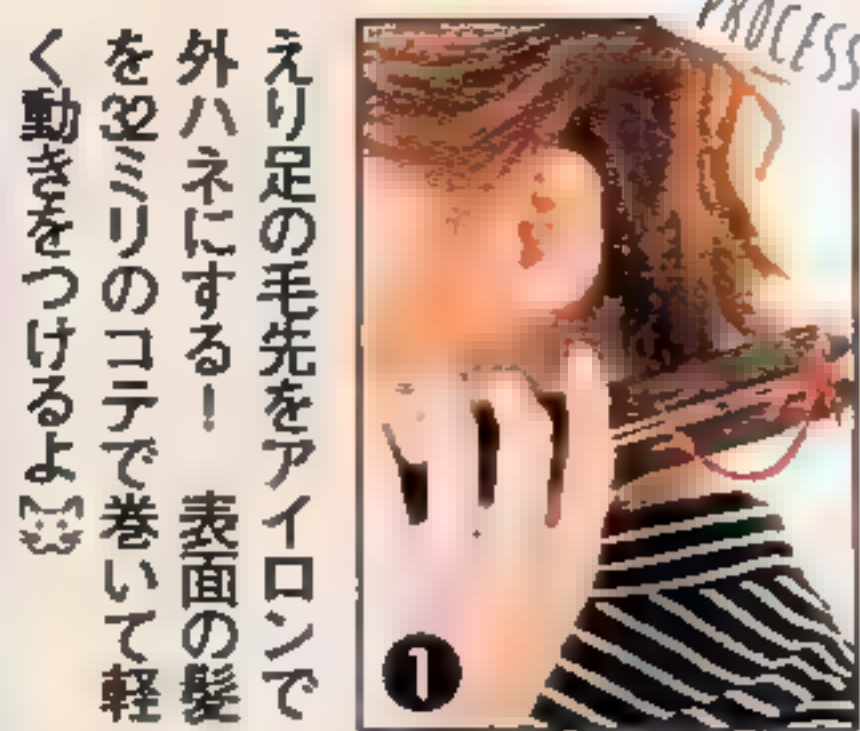
③ こめかみあたりにピンを挿し込み、固定する♪ アメピンよりも飾りピンを使ってクロスさせて、アクセントに♡



② 全体に動きがついたら前髪を6:4くらいに分けて、多いほうの前髪を少量分け取るよ! 外向きに軽くねじる♡



① 巻き髪ウォーターを全体になじませてから、25ミリのコテで表面の髪をMIX巻きにする★えり足は外ハネに♡



えり足の毛先をアイロンで外ハネにする! 表面の髪を25ミリのコテで巻いて軽く動きをつけるよ♡

右サイドの髪を分け取って下向きにねじり、耳後ろにピンで留める★ 毛先とのバランスを見てタイトに♡

前髪が多めの左サイドは三つ編み! こめかみ横からいから編み始めて、耳後ろにピンで固定する♡

ランヘアオイル
エッセンスは韓国コスメだよ♡
オイル自体サラサラしてるからベタつかない♡

ヘアオイル♡

混ぜるだけで炭酸コスメに早変わりする炭酸フリフリ♡ シャンプーに混ぜて使ってるよ♡

頭皮ケア♡

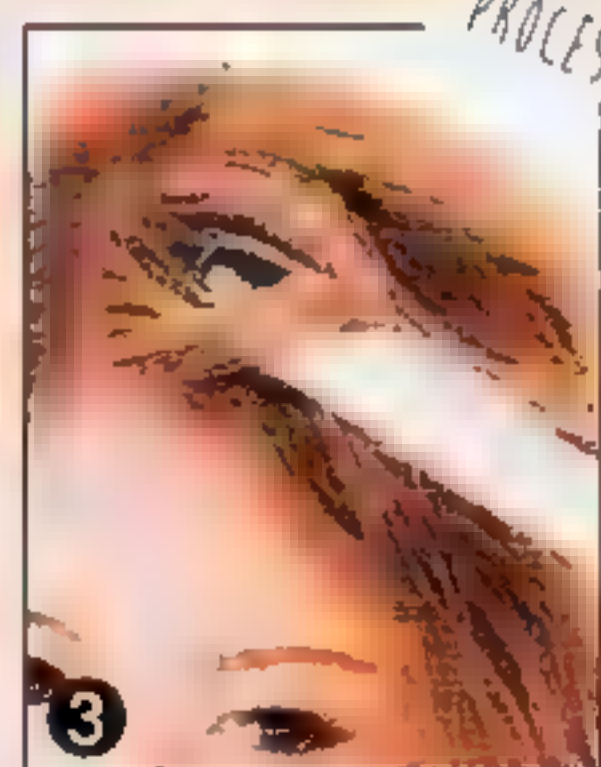
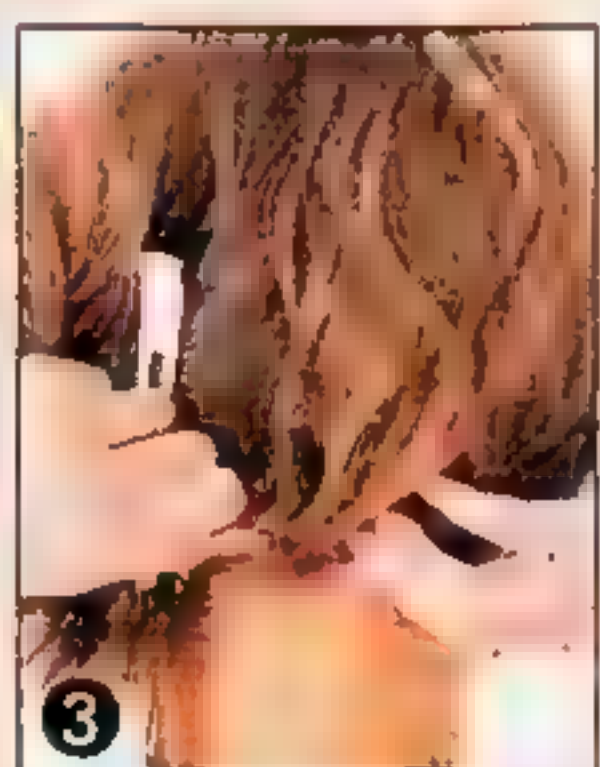
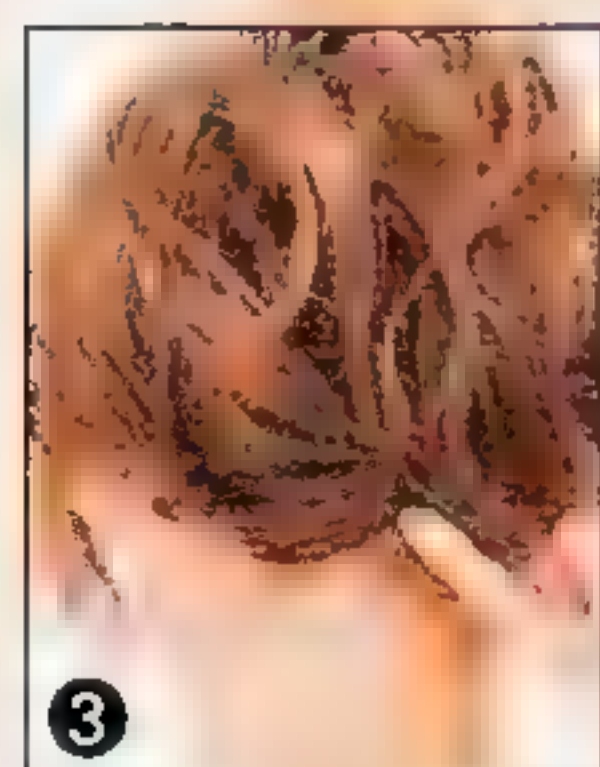
ラックスビューティリファインダブルアクションシャンプーを使っているよ★泡が柔らかい♡

シャンプー♡

トリートメントはライン使い。コラーゲン入りで傷んだ毛先も肌と同じように保湿できる♡

トリートメント♡

隙ある顔して楽し度100%♡
カジュアルエロス演出ベア



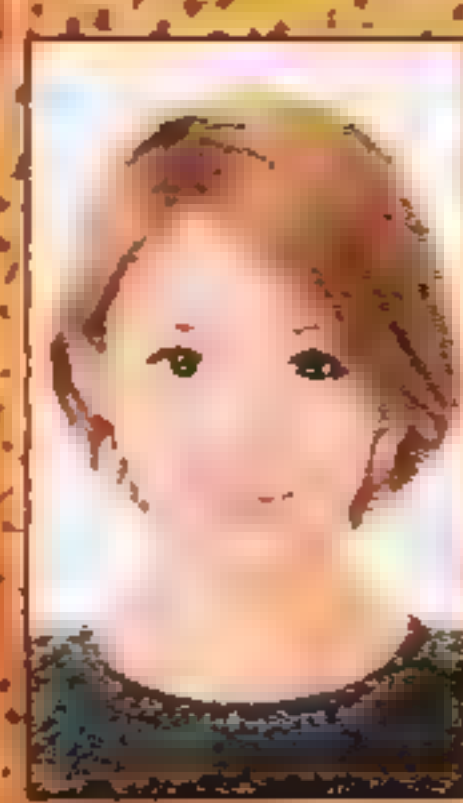
③ ねじった毛束はえり足の中央にピンで固定♪ バックの毛を軽く引き出してふんわり丸いシルエットに整える!

③ カールを手ぐしでほぐし無造作感をプラス♪ えり足の毛を左右に分けそれぞれ中心に向けてねじるよ♡

③ 全体に巻き髪ウォーターをなじませ25ミリのコテでMIX巻きに♪ 前髪は外巻き始まりのMIX巻きにするよ♡

(上) ボーダートップス¥2,599/ス
ピンズ 原宿古着屋本舗店 トライ
アングルピアス (参考商品) / SBY 渋谷109店、(下) シャツ¥4,980/リ
ゼクシー 渋谷109店 ピアス¥1,575
/ DaTuRa 渋谷109店

六本木Bar Lounge Amethyst
代表 (26歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

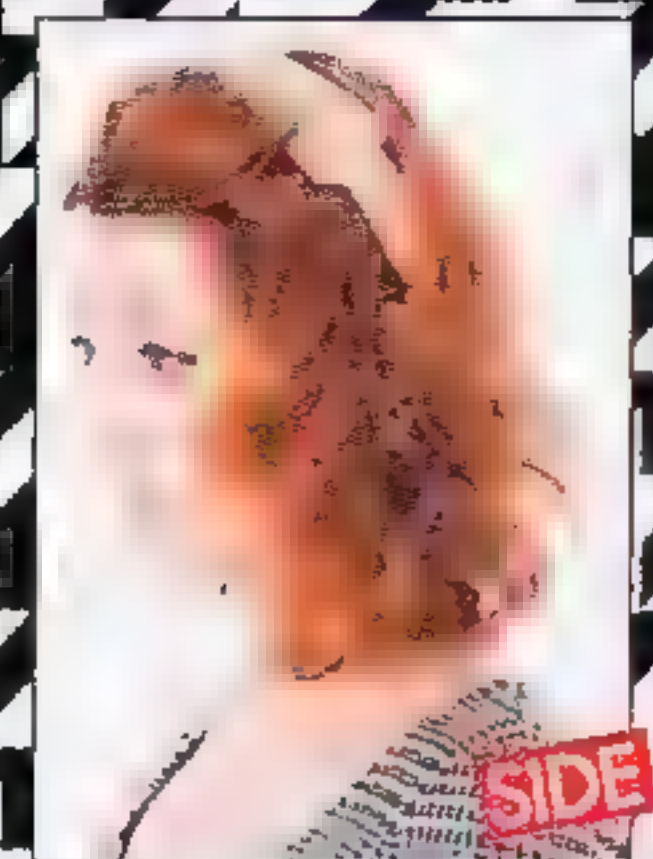


Salon
Length
Type

ニットガウン¥7,345 / DaTuRa 渋谷109店

でも、今年っぽくかわいく盛れる方法があるんです！ デコ出しアレンジ♡

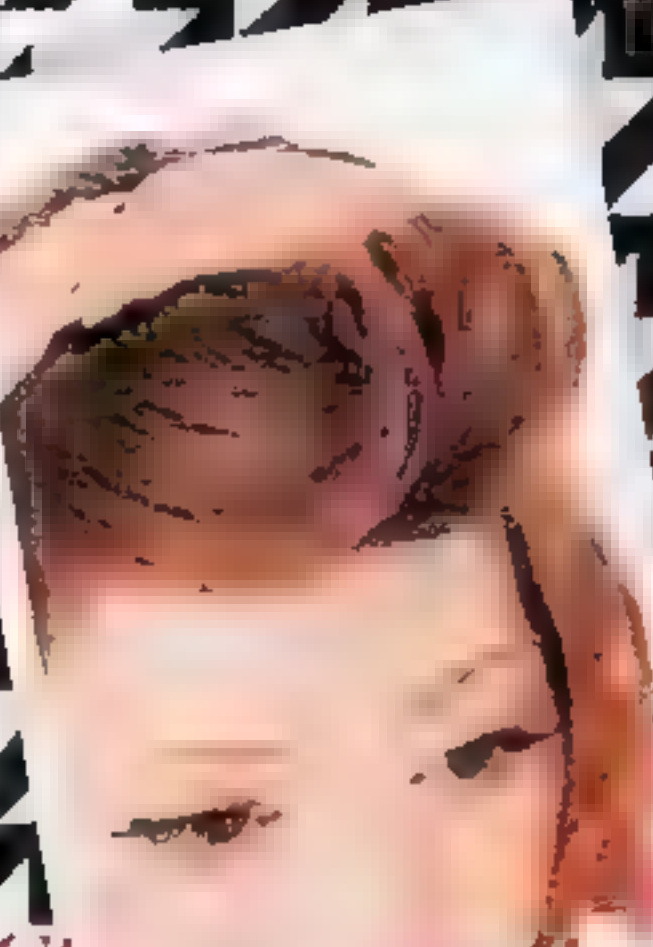
クスが気にならないアレンジをお届けします♡



SIDE



BACK



Close Up

ワンポイントにコロネを乗せて
スイートリーゼントの小悪魔ちゃん♡

ひとてま美人モデル(25歳/東京都)
彩那さん
独身・子供なし

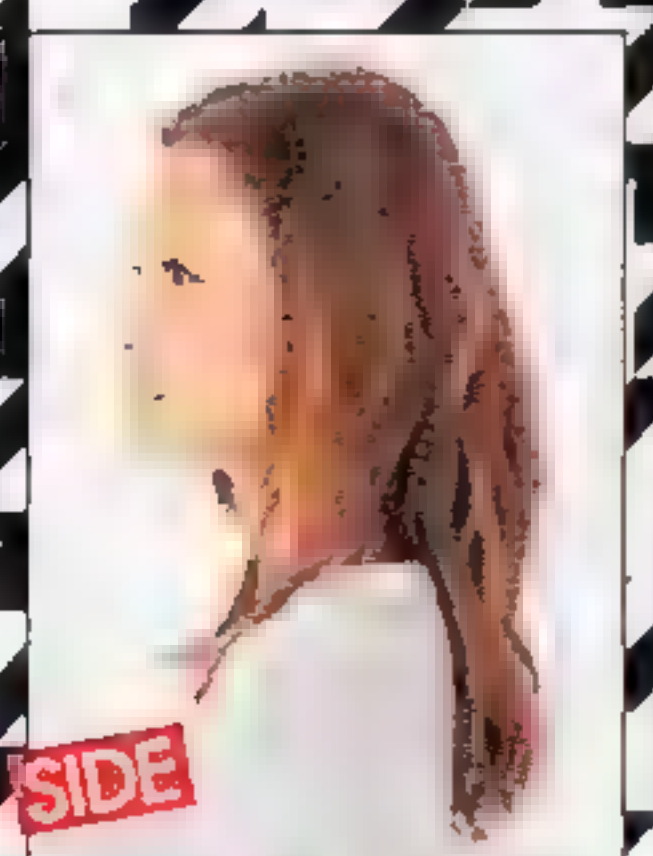


似合う顔型♡



このヘアの作り方♡

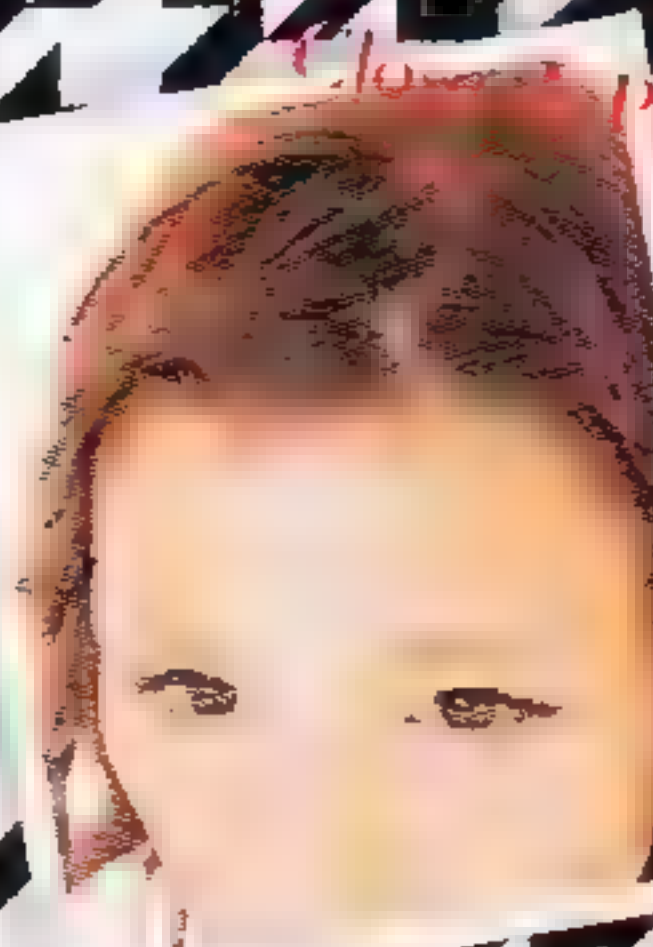
32ミリのコテでMIX巻きをするよ★ カールがつくように
しっかりめに巻く♡ 前髪は上向きにコテにはさんでクセ
をつけ、ロール感が崩れないようにコテを抜いてピンで
留めます！ ロールの両側からピンを挿すと安定するよ♡



SIDE



BACK



Close Up

ざっくりニットと相性抜群♡
ほっこりスタイルにアクセントを♡

主婦(29歳/東京都)
既婚・息子2人・娘1人
醍醐あすかさん

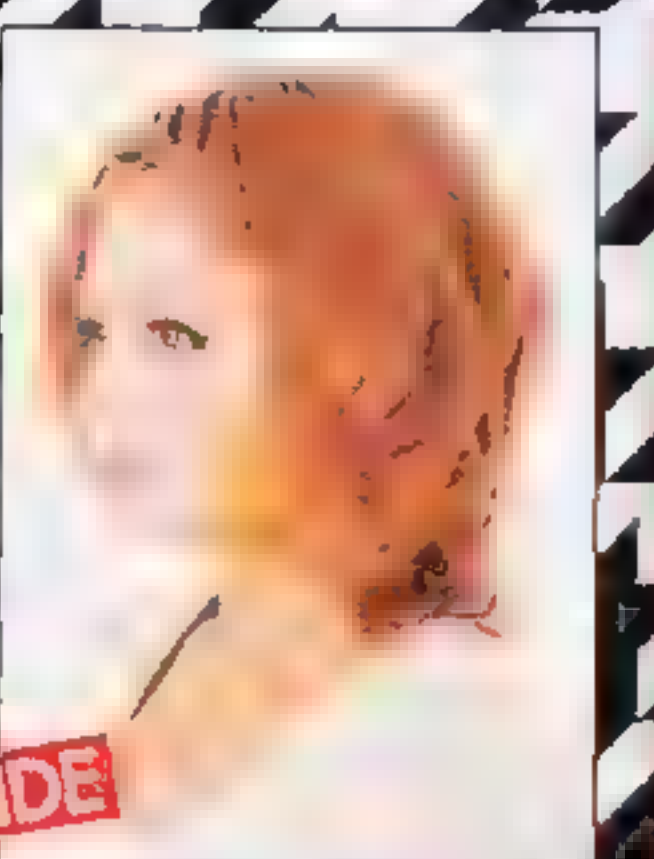


似合う顔型♡

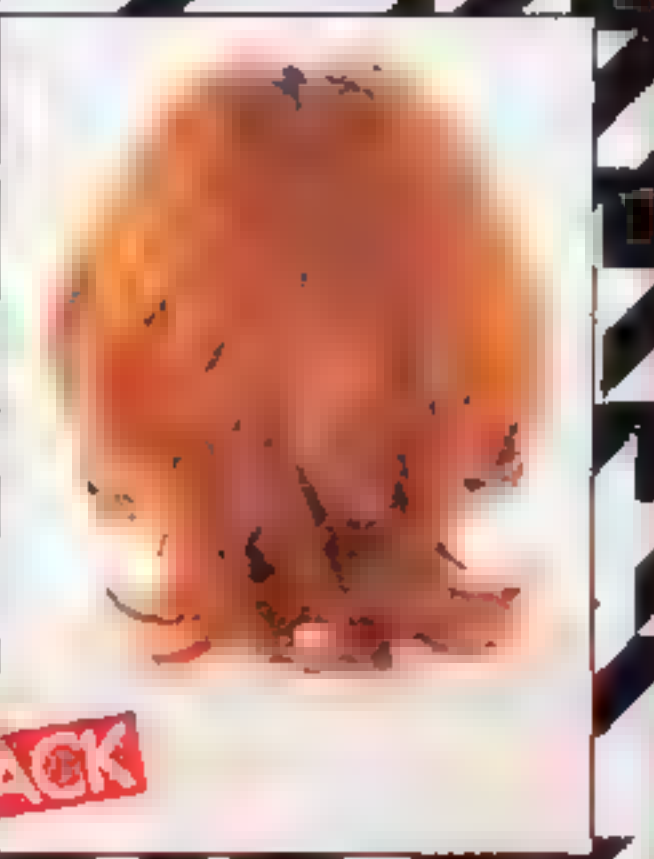


このヘアの作り方♡

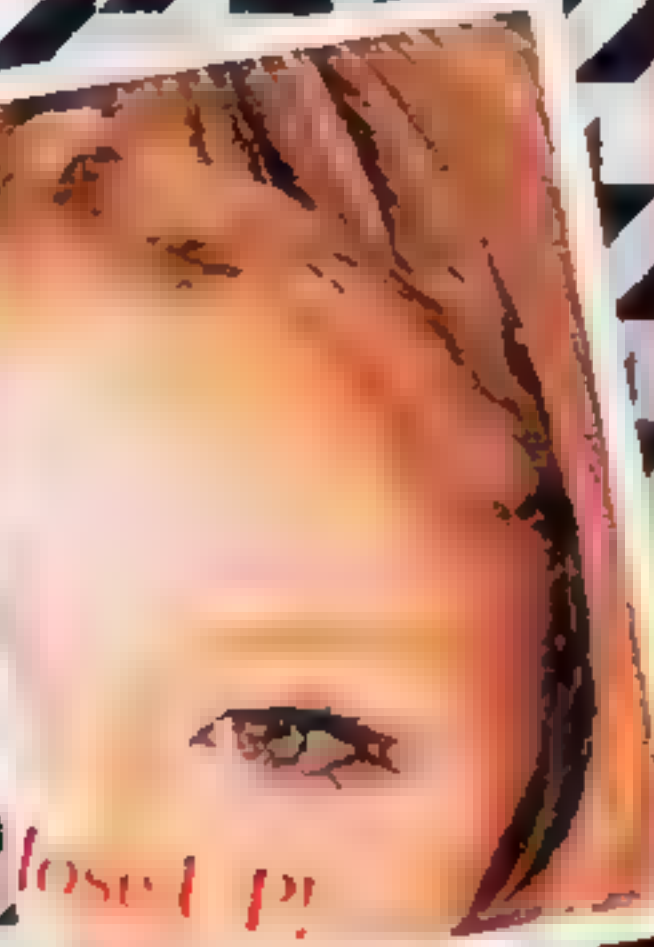
前髪をセンターパートにして分け目をジグザグに♡ 奥
側の毛を編み足しながら耳上まで片編み込み★ 毛束は
細くしておくと甘さ控えめになる♡ 逆サイドも同様に
ね！ 他は32ミリのコテでゆるいMIX巻きにするよ♡



SIDE



BACK



Close Up

ボブの特権♡ 編み込みの甘さを
首筋カールで女っぽく♡

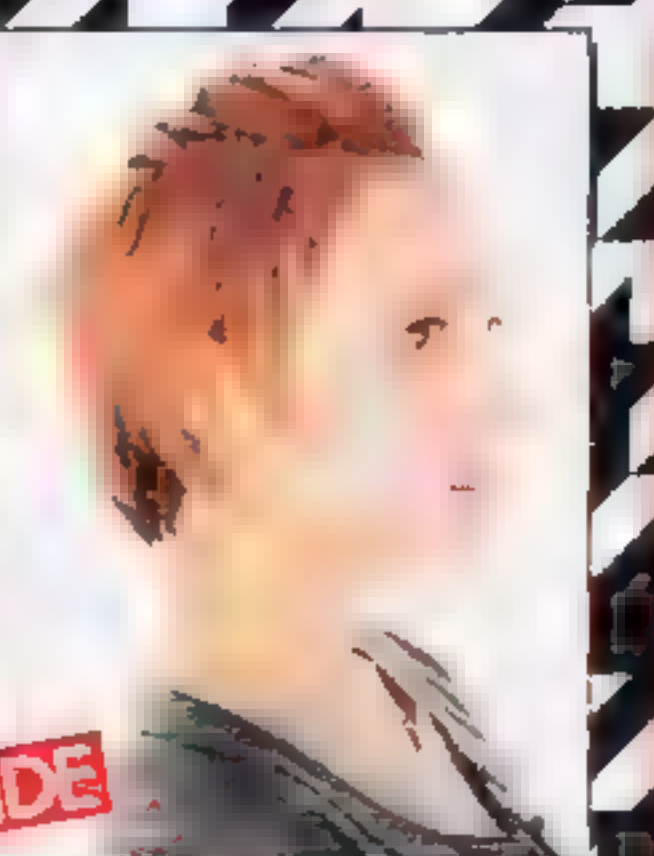


似合う顔型♡

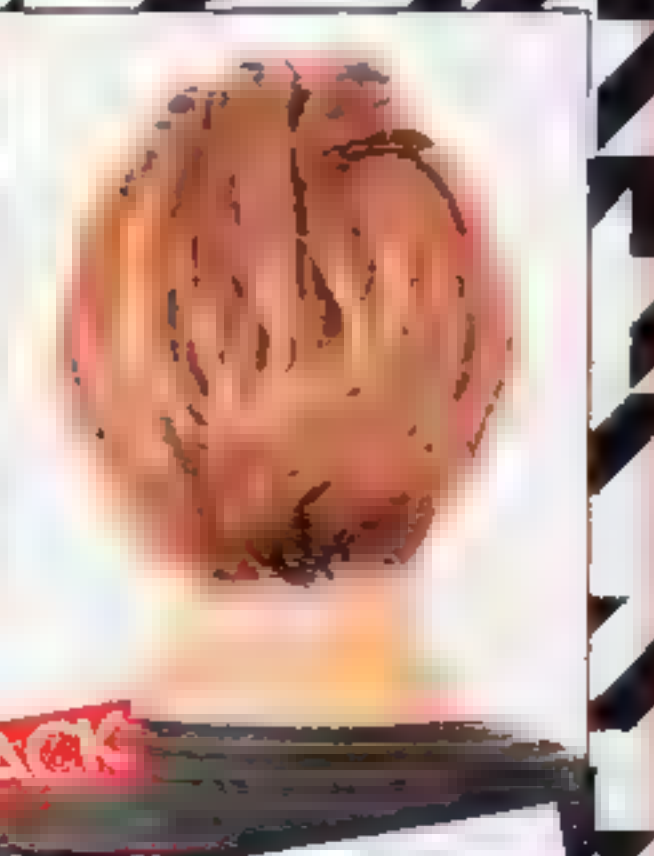


このヘアの作り方♡

前髪を8:2くらいに分けて多いほうの前髪を片編み込みし
ていくよ！ こめかみあたりまで編んだらピンで固定し、
顔周りの毛を下ろす♡ 全体は38ミリのコテでゆるいカ
ールをつけるよ♡ 毛先は外ハネにして動きをつけて♡



SIDE



BACK



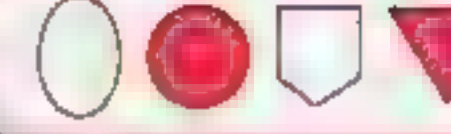
Close Up

ウェットな質感で格を上げる！
シンプル極めたクールデコ★

主婦&アクセサリデザイナー
(29歳/東京都)
既婚・息子1人
HIKARIさん



似合う顔型♡



このヘアの作り方♡

ウェットな質感のワックスを全体になじませるよ！ 前髪
を3つくらいに分けてそれぞれを内側に向けてねじり、後
頭部にピンで留めるの♡ 真ん中はやりやすい方向でOK
♡ サイドの毛を耳にかけてスッキリさせたら完成だよ！



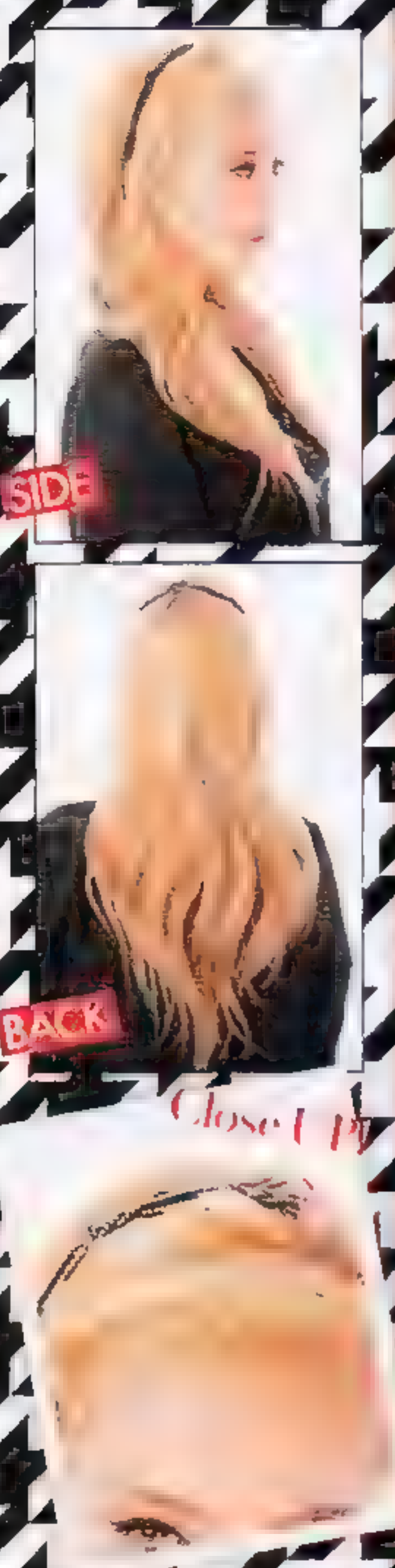
ニット¥2,999/スピ
ズ 原宿古着屋本舗店
ネックレス/モデル私
物

ライダースジャケット
¥11,340/DURAS
ワンピース¥3,999/
スピズ 原宿古着屋
本舗店 ピアス¥1,4
80/GROWZE ネ
ックレス/モデル私
物

面長 丸顔 逆三角 ベース型 輪郭やおでこの形が違っ

この秋かわいい顔型別

最近みんなが気になってる、おデコ出し。秋冬のモードやクラシカルファッションに合う！ってことで、おデコを出して開運効果を期待しつつ、顔型のコンプレッ



シンフルなのにこなれ感のある
さらりとつけたWカチューシャ

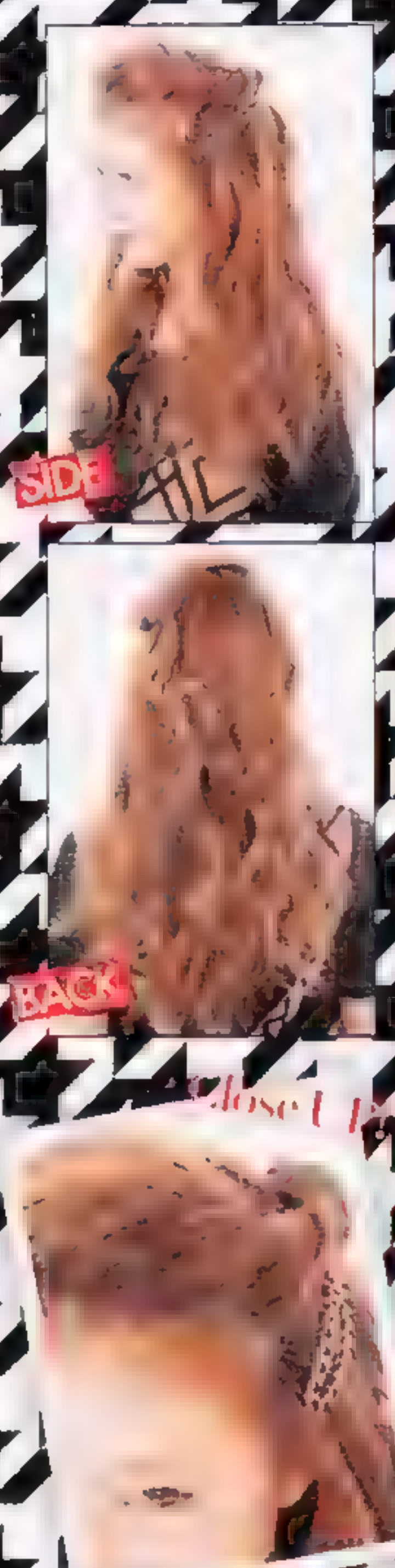
似合う顔型

○ ● ● ● ●

テラードジャケット ¥5,985、Tシャツ ¥2,940 / ともにセシルマクビー 渋谷109店
カチューシャ ¥1,785 / お世話や

このヘアの作り方

耳ラインで前後に分け前側を左右サイド、おでこの幅の3つにブロッキング。左サイドの毛をねじって右サイドに渡らせ、真ん中を足しながら右サイドまでねじりピンで留める！カチューシャと前髪の間の毛を引き出して整える



甘いマッシュマロホンハが
クラシカルに華を添える

似合う顔型

● ○ ○ ○ ○

ニット ¥6,510、ジャンパースカート ¥12,390 / ともにDURAS ヘアピン ¥630 / お世話や

このヘアの作り方

前髪をざっくりと分け取って左サイドに向けてねじるよ★ゆるめにねじってポンパをふんわり、立体的にさせるのがポイント！後頭部にピンで留めてねじり部分を見せる髪は38ミリのコテでMIX巻きし、カールをほぐす



飾り気のなさが逆に新鮮
ハンチも効かせるワンレンボブ

似合う顔型

○ ○ ● ● ●

ニットボレロ ¥7,140 / DURAS ワンピース ¥5,980 / リゼクシ 渋谷109店
ブル × 黒ネックレス ¥1,785 / Grandedge 渋谷109店

このヘアの作り方

前髪を薄く分け取って後ろに向けてひとねじり★ねじった方向とは反対側からピンを挿し込んで固定すると崩れにくい。分け目の逆サイドも同じように留めてタイトにする。全体の髪はアイロンでクセを取っておくよ！



編み込みが苦手でもできちゃう
アレンジ上手に見えるおトクヘア

似合う顔型

○ ● ● ● ●

ビョウ柄ロンパース ¥7,245 / Cameron Racy ネckレス ¥1,995 / Grandedge 渋谷109店

このヘアの作り方

分け目はテキトーにして前髪をふたつに分けるよ★後ろに向けて編み込みしていく！3回くらい編んで毛束をねじり、後頭部にピンで留めるだけ。全体を28ミリのコテでMIX巻きに★時間がないときでもサマに見える

▼Charity Bracelet (YELLOW or BLUE)



¥500-

▼Glass (LADYS)



¥2,380-

▼Silicon RED (LADYS)



¥1,280-

▼Unisex



¥1,700-

▼Blue Opal or Amazonite (LADYS)



¥2,200-

▼Peace ORANGE (LADYS)



¥680-



SHINE & NATURE

Shine (シーン) はフランス語で「輝く」という意味。このアクセサリーをつけてくれた方々が輝いてくれますようにと、そんな願いを込めて作ったブランドです。自らがオーラを放つようなハイセンスな物をリーズナブルに、たくさんの方に提供していきたいと考えています。

"Shine" is shine in french. I named this brand name "shine" wishing that everyone who has this accessory shines. We would like to provide the best quality with best price to all the people. Thank you.

Produced by Hikari.

▼Silver (LADYS)



¥900-

▼KIRAKIRA Malachite (LADYS)



¥2,500-

▼Birth day stone GOMU series (LADYS)



¥1,500-

発売当初よりロングセラーとなっている人気の「GOMU」シリーズ。ヘアゴムのように気軽につけて欲しいと考案されたデザイン。12種類の誕生石使用で贈り物やペアアクセとして◎。

▼Skull Bracelet Onyx (MENS)



¥1,900-

メンズラインで超人気のスカルブレス。メンズ 14 色、レディース 13 色とカラバリ豊富。Shine はギフト包装も出来るので男性へのちょっとしたプレゼントにも最適♥

▼GOMU Amethyst (LADYS)



¥1,500-

▼Metal (LADYS)



¥2,580-

▼Mix (LADYS)



¥1,500-

▼Silicon BLUE (KIDS)



¥1,280-

▼Howlite Turquoise (LADYS)



¥1,900-

▼Baby Bracelet (KIDS)



¥780-

Shine アクセサリーは子供にもママと一緒にオシャレを楽しんで欲しいとキッズラインを展開中。子供に優しい木の素材をカラフルにアレンジ。お手頃価格で話題のアイテム。

▼Feather Anklet (LADYS)



¥680-

▼Pink (LADYS)



¥1,500-

▼Charity Bracelet (RED)



¥500-

▼Skull Amethyst (MENS)



¥1,900-

▼Howlite RED (LADYS)



¥1,250-



Charity Bracelet

チャリティブレスレットについて
Shine 創設者である私は、輝く子供を持つ母親でもあります。子供を産んでみて、愛情を持って育ててあげたい。同じ親として世界で貧困に陥る子供達のために、また、人でも多くの命を救いたい。そのような気持ちでチャリティ活動を始めました。たくさんの方に賛同していただけるように、¥500 円という手頃な価格でチャリティブレスレットを作り、その収益全額を世界の子ども達のために寄付させて頂きます。Shine (シーン) の存在が少しでもチャリティ活動が、でも多くの方の支えになれば幸いです。

SHOP DATA
〒420-0858 静岡県静岡市葵区松崎町6-1
SHIZUOKA 109 内 CRISTA PACKAGE 4F
営業時間 10:30-20:00 TEL 054-235-7177
Online Shop 携帯・スマホ対応

<http://www.shine-h.com>



sugar & Jewels



model.SAYAKA ARAKI camera.NAOYUKI HANAOKA
hairmake.SATOKO NISHIDA thanks.EASE/PROPS NOW

sugar



www.sugar-net.com

Jewels



www.jewels-net.jp

(上段左) 高級ライン★この秋1着は持っていたい千鳥柄★トレンドを抑えたお洒落な貴女にピッタリなベルト付きペプラムドレス ¥18,690/sugar
(上段中) 高級ライン★大人カッコよく魅せるトライカラーはこの秋も大人気★トライカラーベルト付きワンピース ¥17,640/sugar
(上段右) 高級ライン★品あるツイードBlackにパールがとってもエレガント♪今シーズンはツイードが欲しいッ★パールxツイードドレス ¥18,690/sugar

(下段右) 色鮮やかなレッドにパールが映える♥1枚でサラッと着るとカッコいい♥デコルテのデザインが大人のおしゃれ心をくすぐります♥ ¥5,980/Jewels
(下段中) 秋も肌魅せで女性らしいSEXYさを♥シースルーの胸元から切り替わる異素材の組み合わせがこなれ感を演出♥ ¥5,980/Jewels
(下段左) 高級ライン★タイトラインにシフォンを纏う優雅なシルエット♥華やかなビーズ刺繍はとってもゴージャス★ ¥17,640/sugar

SAYAKA

さやかは

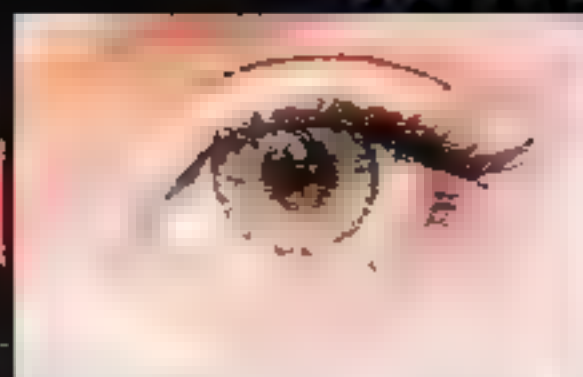
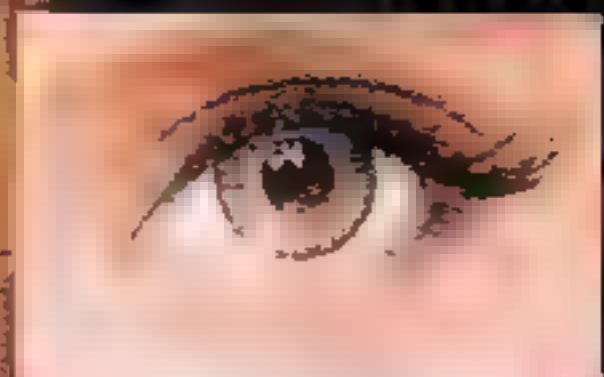
2色のアイライナーを使った 立体メイク♥

アイラインの重ねワザで目元に自然な立体感をプラス♪
ブラウンラインを仕込むと目の印象もやさしくなるよ♥

目元のコンプレックス解消法♥

After

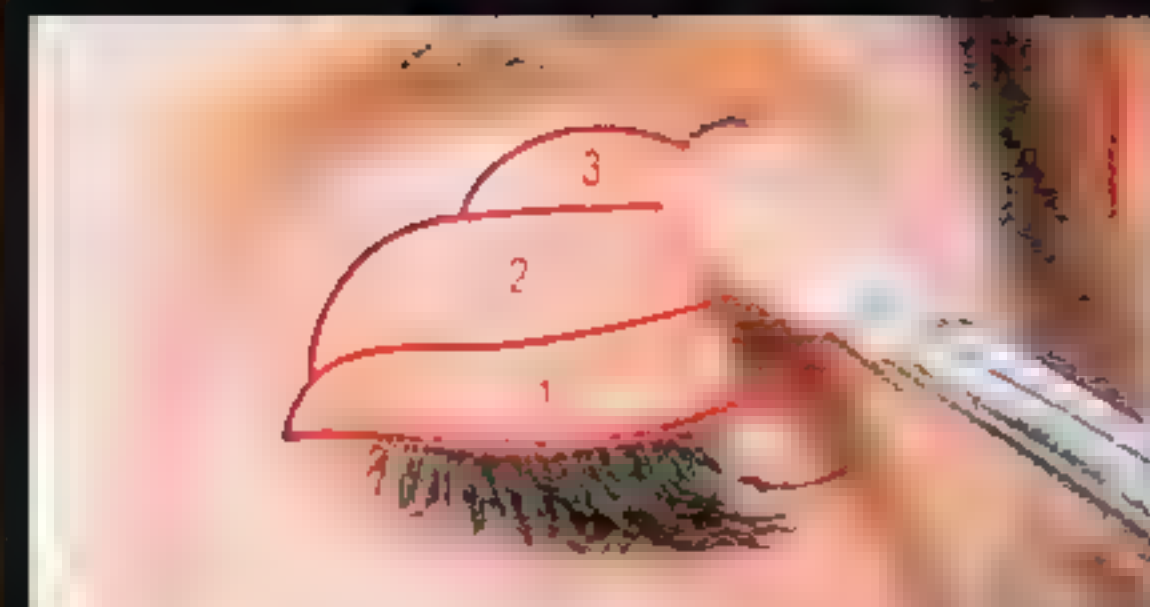
Before



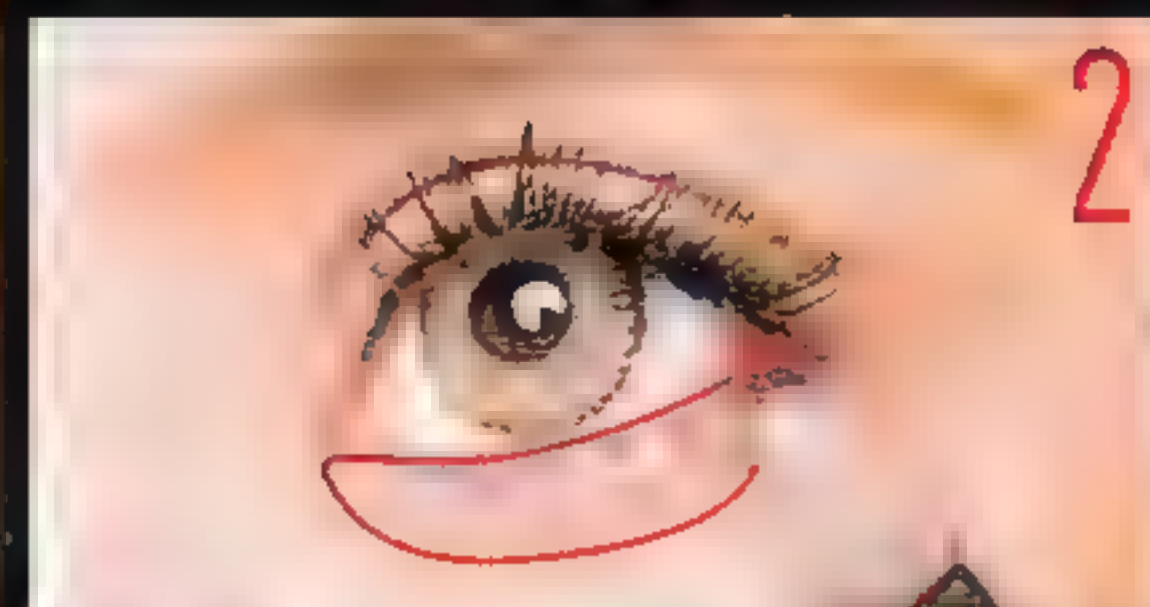
目尻ラインをハネ上げて
ネコ目に♥。カラコン
はトウインクルアイズの
シークレットブラウン♪

昔はツリ目がイヤで、メ
イクで隠そうとしてたけ
ど今はコンプレックスを
生かすようになったよ♪

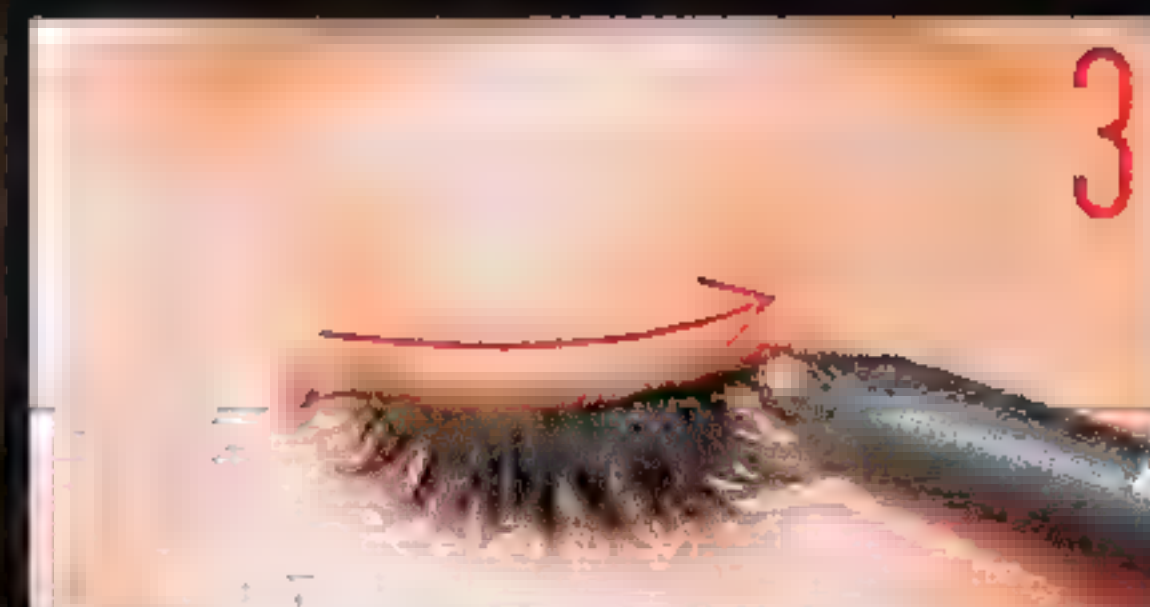
Process



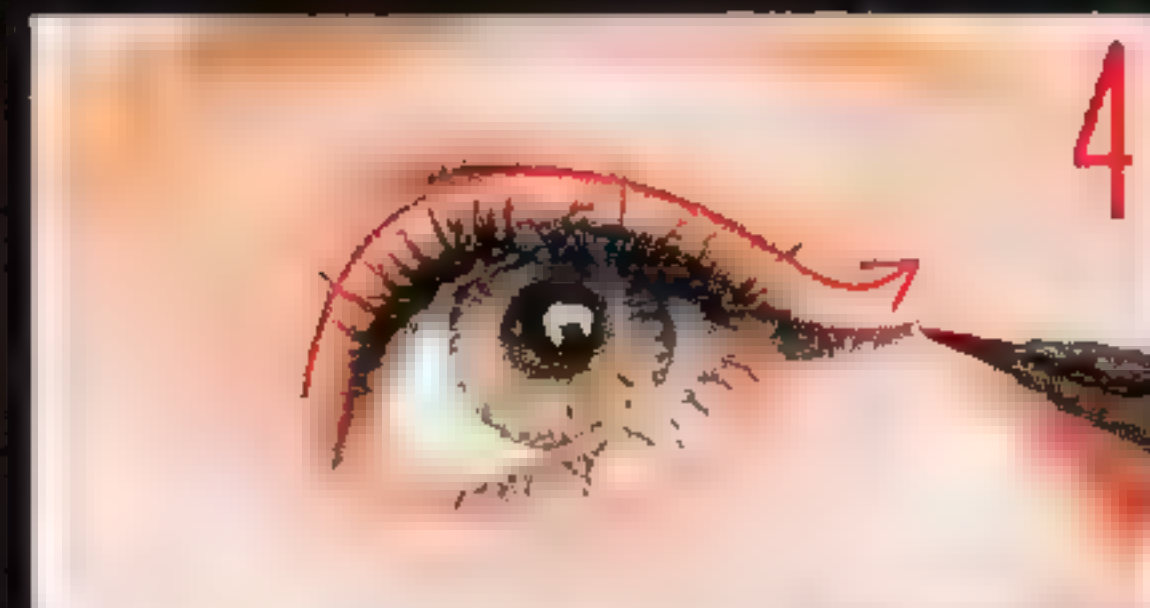
①の右下の色を二重幅にのせたらアイホール全
体に右上の色を重ねて眉下に左下の色をオン♪



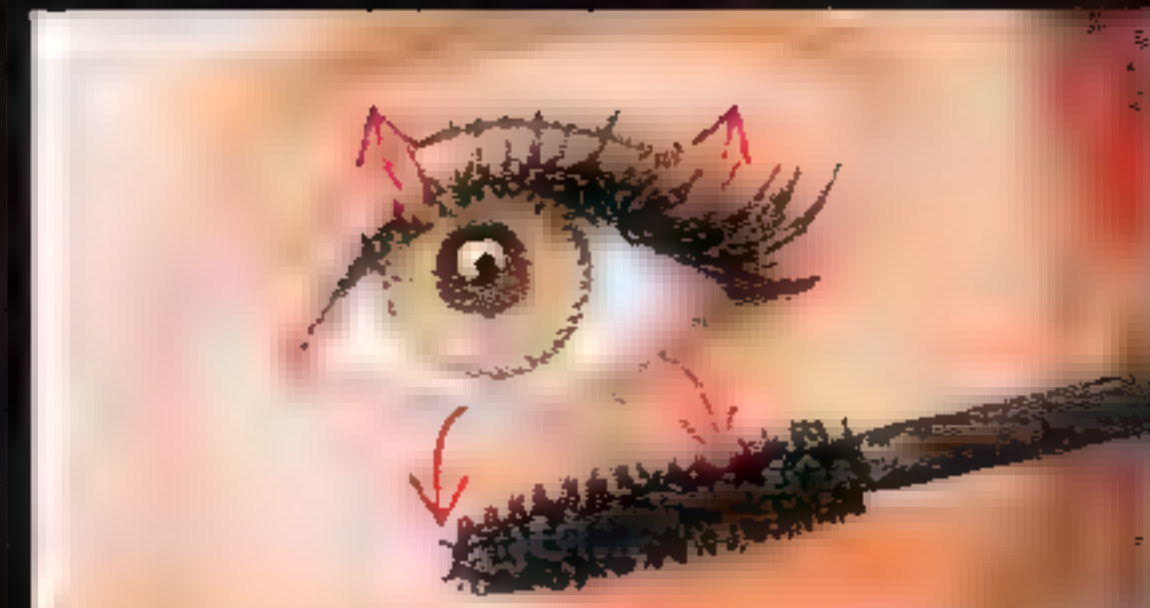
下まぶたの目頭から目尻にかけて広がるよう
に、①の右上の色をのせて目元を明るくする♪



上まぶたのキワに沿って②のベージュでし
っかりラインを引く。まつげの間も埋めてね!



②のラインをなぞるように③で細くラインを
引くよ。目尻は長めにしっかりハネ上げてね★



上下のまつげに④を塗る。上はまつエクだからサ
ッと軽く塗って、下は一本一本丁寧に塗る!

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

くっきりライン卒業で
やわらかアイメイク♡

昔のアイメイク



目尻に黒で太
く描くと、全体的に
不自然な印象

最新こだわりポイント



ブラウン
ラインをのせて引
くと、自然な印象



使用アイテム
①M・A・C スモールアイシャドウ 右上:ハーレーラスト
右下:ソバ、左下:ゴールドピット ②
M・A・C パールグライド インテンス アイライナ
ー ロード イット アップ ③ラブ・ライナー
リキッド リッチブラック ④メイベリ
ン ザ クラシック ポリウム
エクスプレス

前と同じつけまが似合わない!!
やりすぎないラインって?

特別教室♥

今までは盛ってなんぼだったメ
イクになんとか違和感を感じ
始めたら、それはお姉さんにな
った証拠♡。ただ盛るだけじゃ
ない、25歳からのワザありアイ
メイク特別レッスン開講です♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Asami Yam
amoto(Addict Case) [SAYAKA, ERINA, WAKA, YU-KA],
Madoka Toyoda(Addict Case)[KEIKO, SAYO, MISAKI,
RIE, HIKARI, Angel, MIE, NANA, KANAE, LALA, MANAK
A, KAORI, YASUKO], Hideyuki Shimojo(f-me)[MERI]
EDIT&TEXT_Asami Funayama

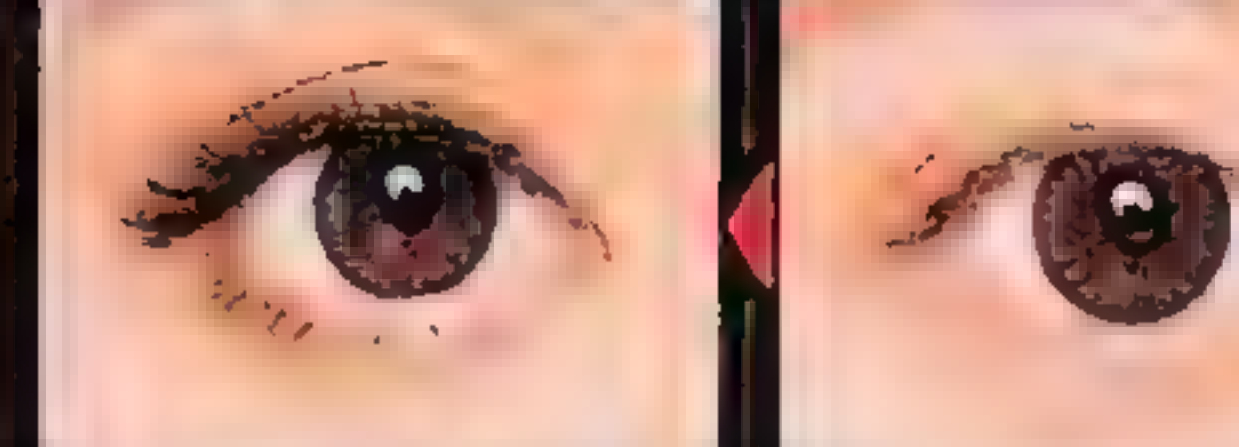
けいこは

アイラインを太くした 大人ナチュラル メイク

ライン全体をシャドーでボカして目に
なじむナチュラルメイクに♡
毛束が繊細なものをチョイス

目元のコンプレックス解消法♡

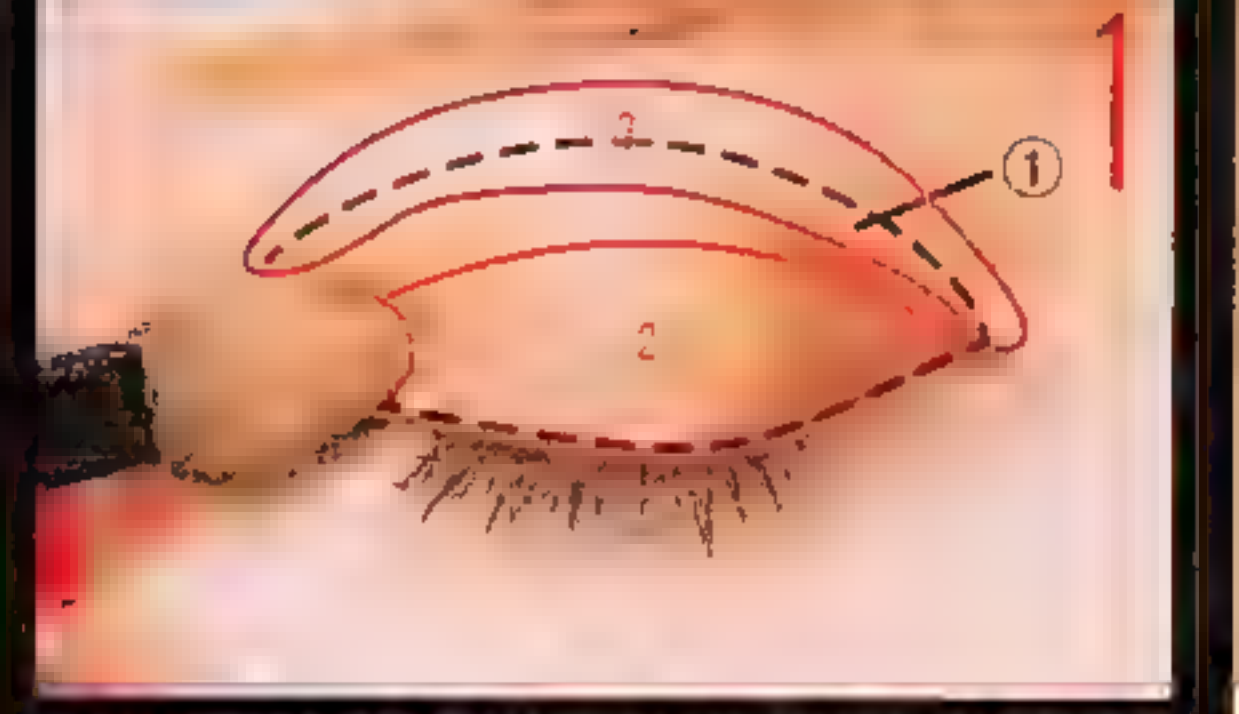
After Before



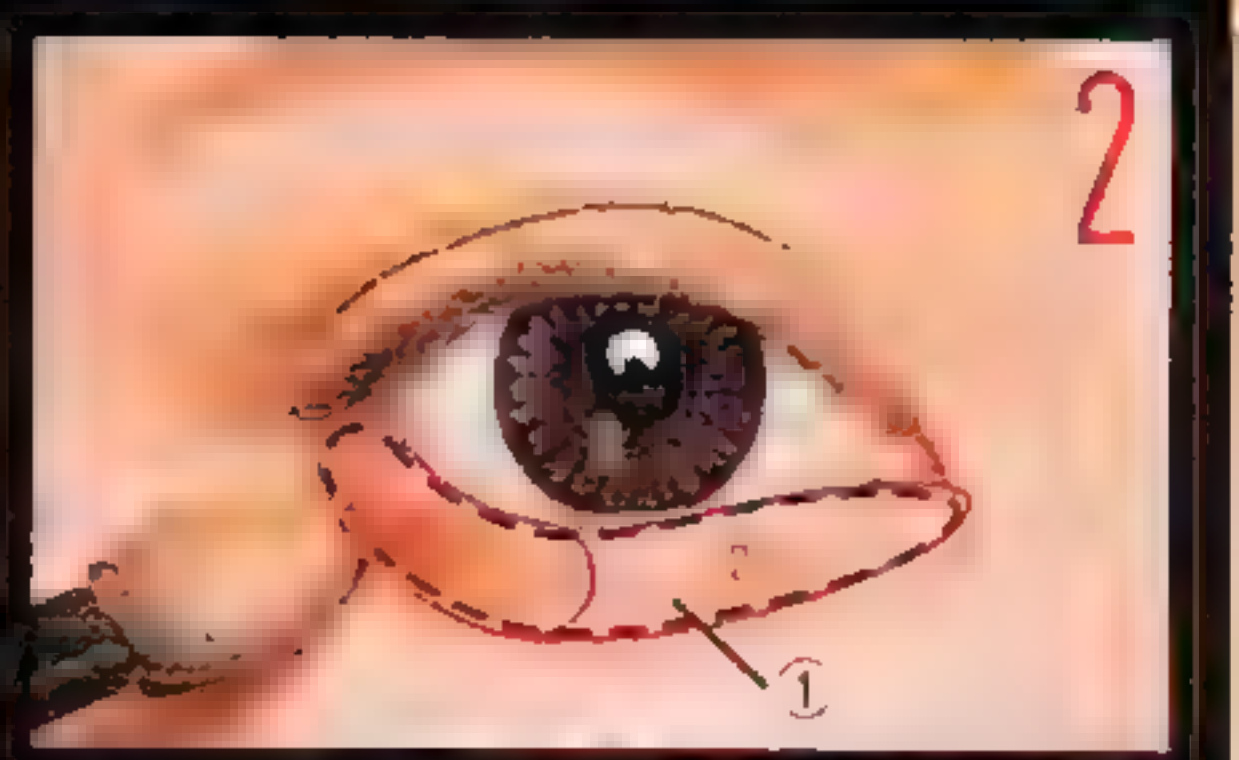
明るいシャドーをのせると
まぶたがふっくらするよ♡
カラコンはショコラシ
ュのジュシュピンク♡

年齢とともに上ま
ぶみが気になって
暗い色のシャド
ーないようにして

Process



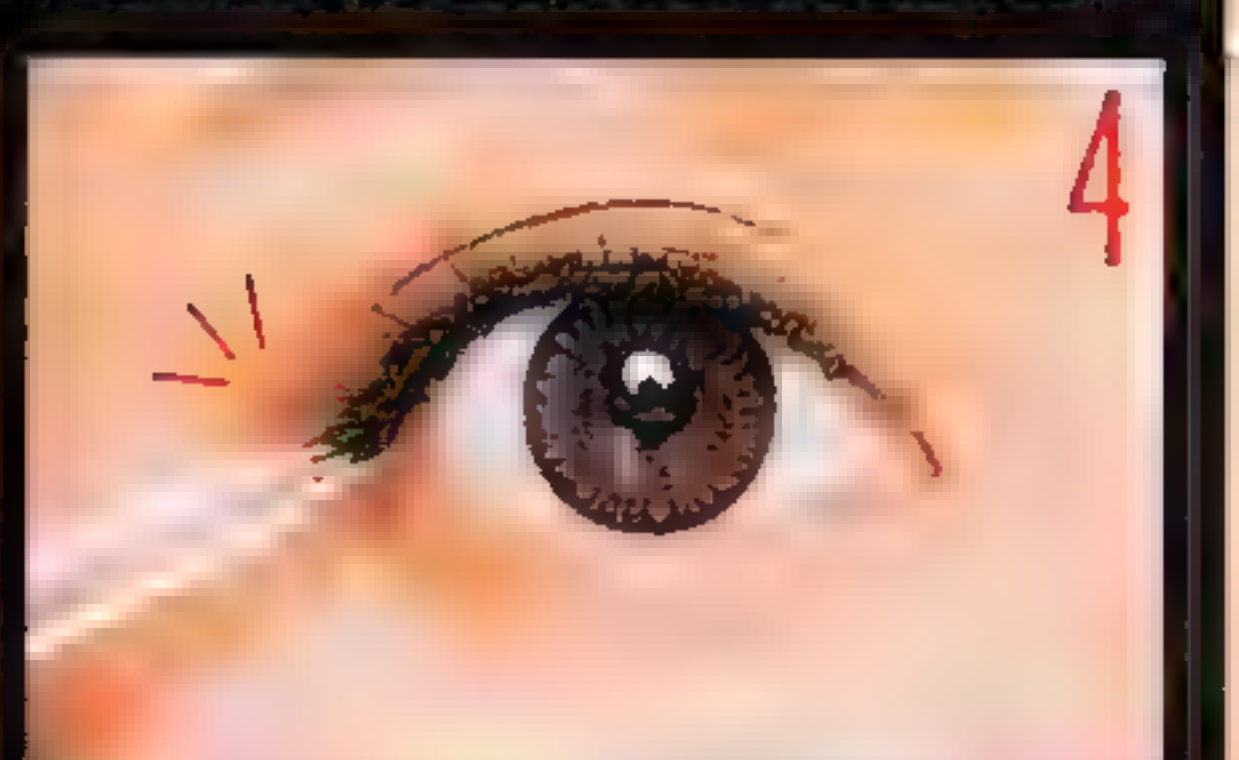
アイホールに①を塗り、二重幅に②の右上の色
をオン。くぼみには②の左上の色をのせるよ♡



下まぶた全体に③を塗ったら目頭側3分の2に④の
左上、目尻側3分の1に右上の色をのせる♡



⑤で上まぶたのキワにラインを引き、ライン全
体を⑥の右下の色でボカしてなじませるよ♡



束感がなくてふさふさな毛束の⑦を目頭から
5ミリくらいあけてまぶたのキワに沿って装着★



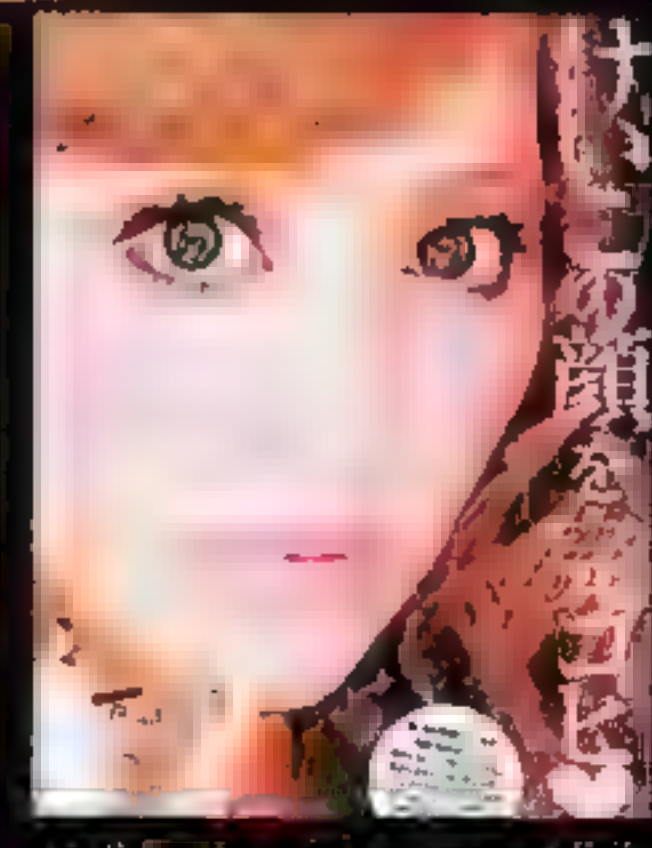
下まぶた全体に⑧を塗ったら、⑧を半分に切
った目尻側の毛束を下目尻に沿ってつけるよ♡

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月
けいこ

ナチュラル感にこだわった
挑戦しやすい姉メイク♡



昔のアイメイク



最新こだわりポイント



黒リキッドで引いたくっきりラ
インをブラウンシャドーでボ
カして肌になじませる★

ボリュームつけまでばっちり
アイを目指してたけど、
今は大人なナチュラルメイ
クの方が自分に合ってる♡

OVER25のための

アイメイク

お姉さん18人の
盛れる
メイク方法を
徹底解説!!

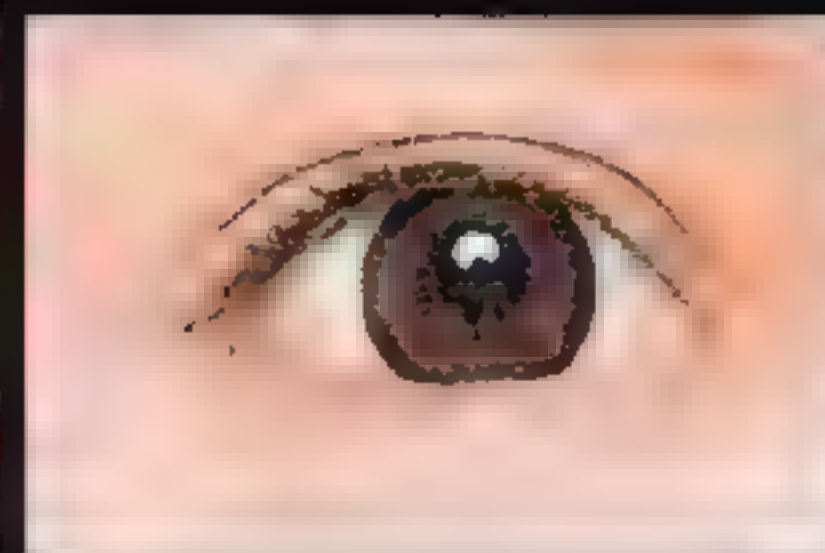
目元のコンプレックス解消法♥

After



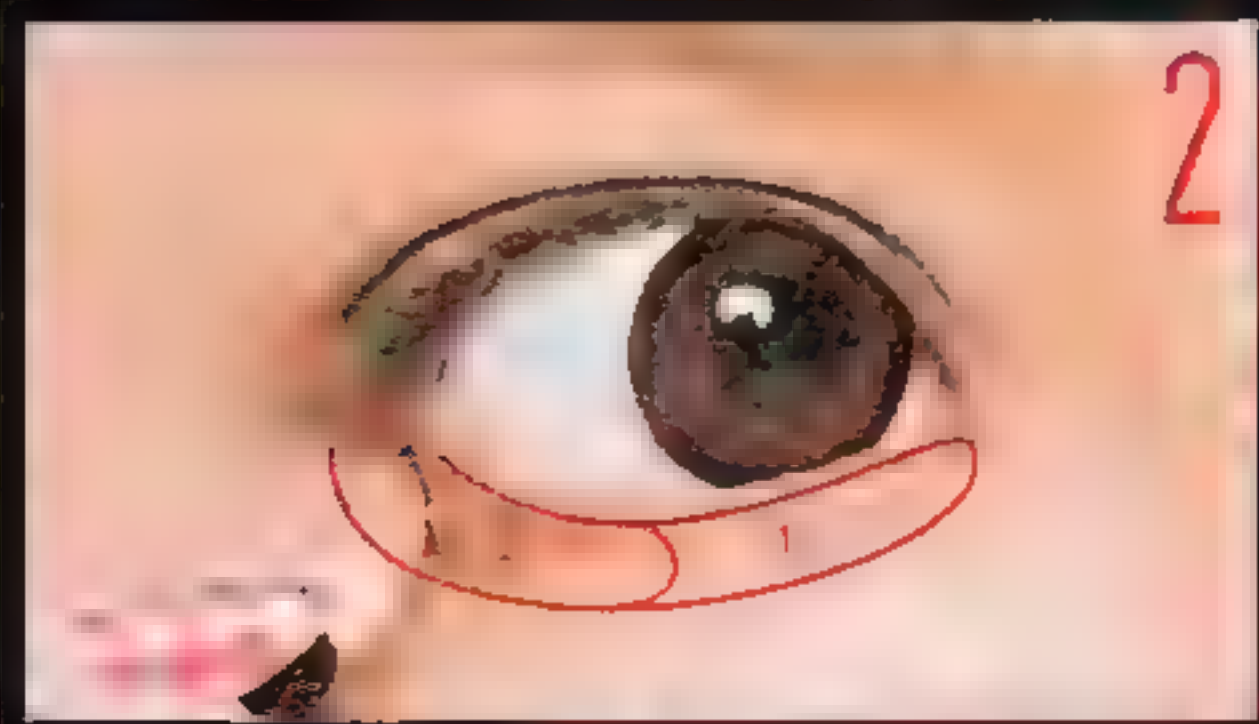
ラインの太さを
変えたり、つけ
まをずらして左
右の違いをカ
バー☆カラコ
ンはプリンセス
アイズの桃玉♪

Before



左右の目の大
きさが違うの
が悩み…同じ
大きさに見
えるようにラ
インやつけま
で調整するよ!

Process



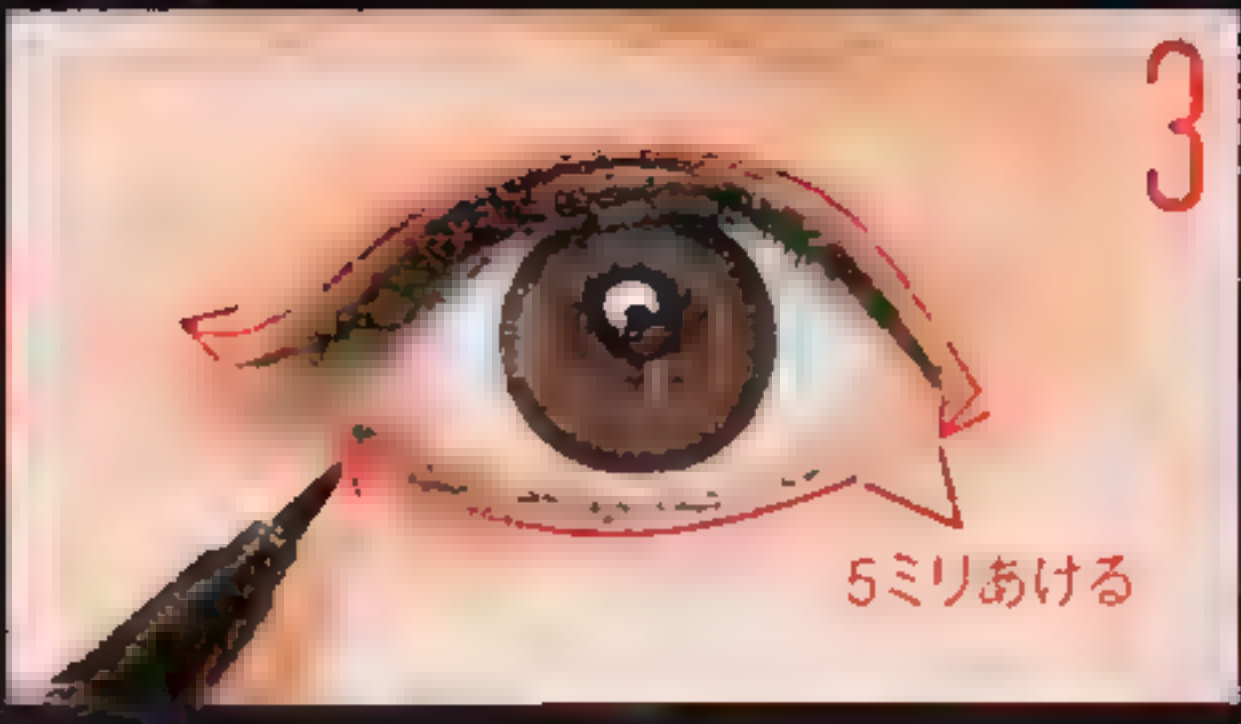
下まぶた全体に④の左上のハイライトをのせて
涙袋を強調したら、目尻側半分は④の右下の
ブラウンを重ねて目元のバランスを整える☆



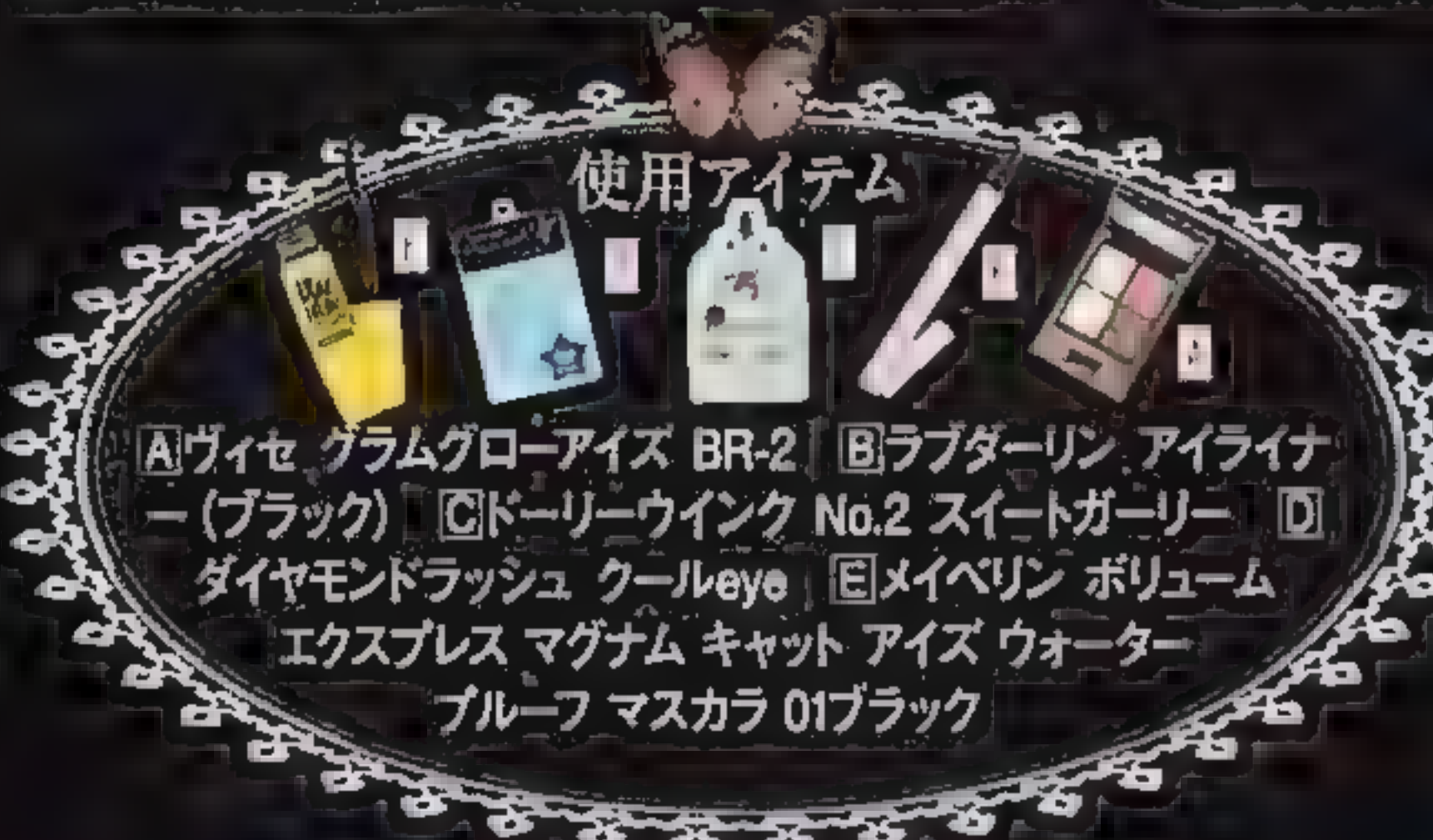
アイホール全体に④の右上の色をなじませたら、
二重幅に沿って④の右下の色をのせると自然な
グラデができて目の印象が引き締まるよ☆



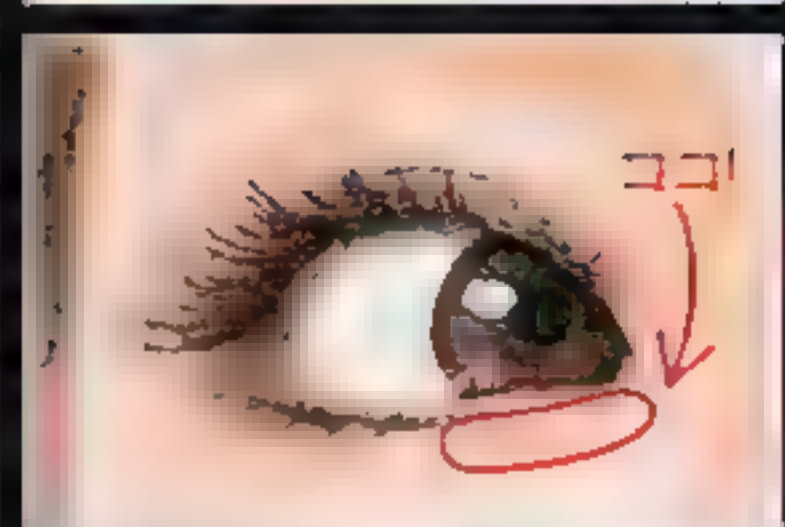
毛束が繊細な④を上まぶたにつけ、ストレート
の④を下まぶたにつける。④を上まぶたに軽く
塗ってつけまを自然になじませるよ☆



目尻から少しだけハミ出すように④で上まぶた
にラインを引く★目頭切開ラインはさりげなく。
下まぶたのキワにも極細ラインをオン!



最新こだわりポイント



下まぶたの目頭側半分のにせ
たハイライトで涙袋を自然に強
調するのが最近のこだわり♥

SAYO

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

さりげないツヤ感で
“大人カワイイ”目元に☆

目の下にハイライトをのせた
艶メイク♥

最近のアイメイクは超シンデレラ…ハイライトをの
せると涙袋が強調されてかわいらし…

MISAKI

ゴールドの涙袋メイクは
デカ目効果もバツグン☆

歌舞伎町勤務(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

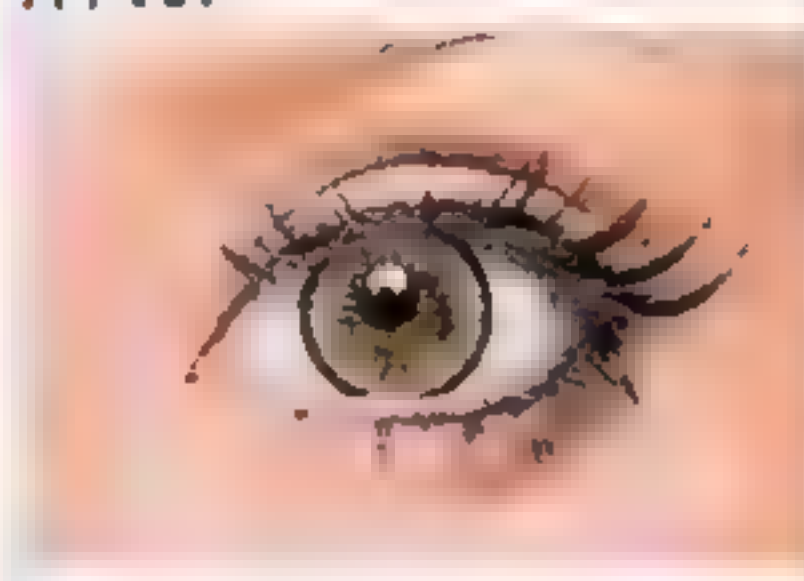
美咲は

ゴールド使った
秋色涙袋メイク♥

流行りの涙袋メイクをアレンジして秋っぽいゴールドを使
ってみたよ! くつきりラインでぱっちりデカ目は継続中♥

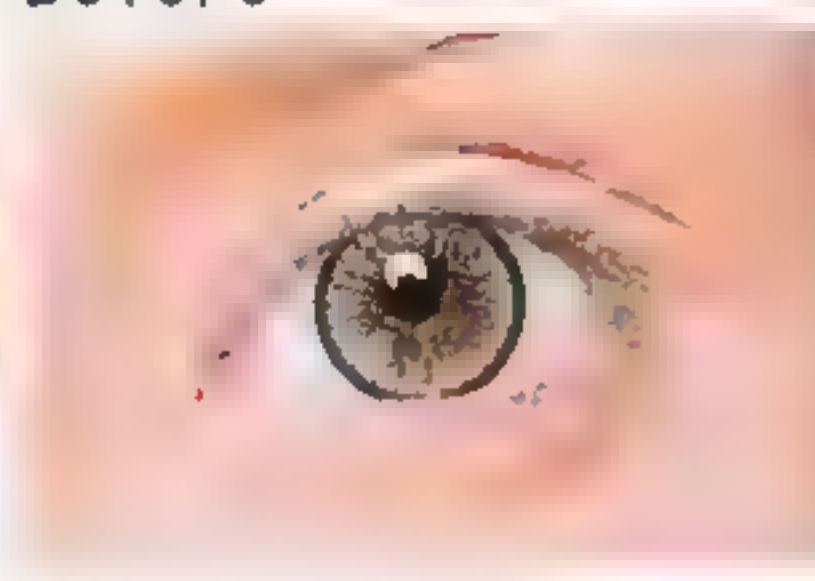
目元のコンプレックス解消法♥

After



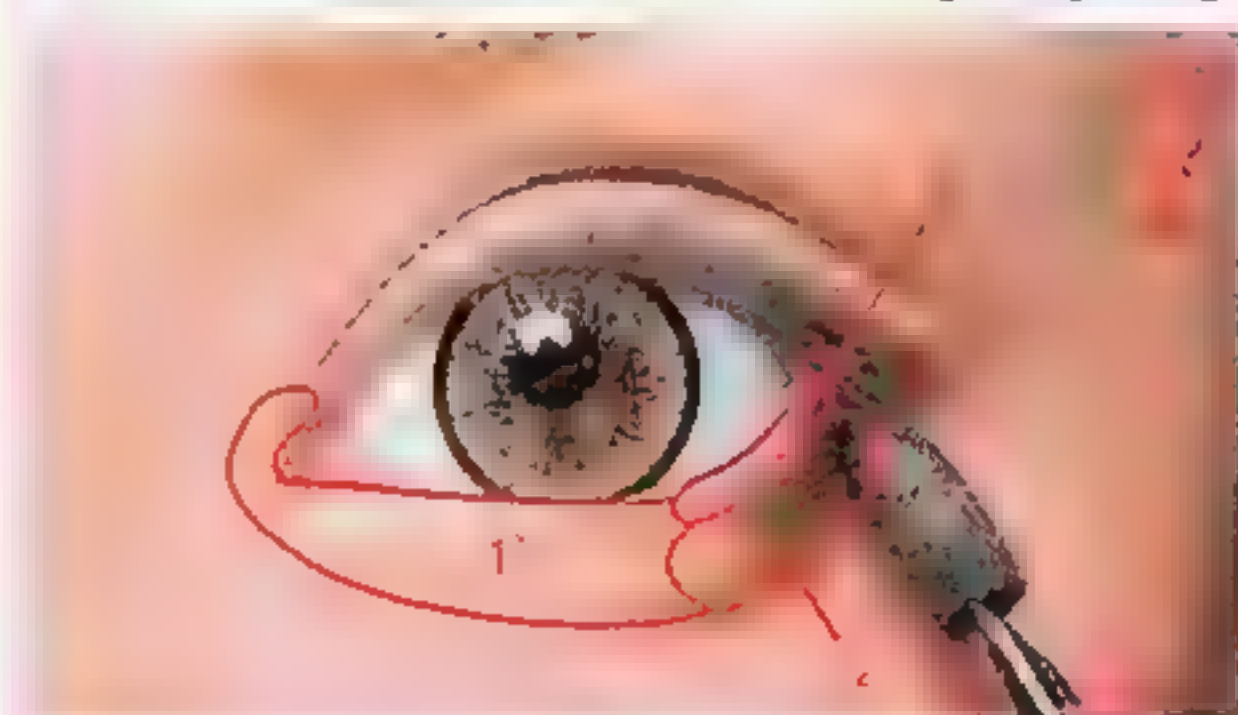
ラインとつけま
まで下目尻に重み
を出してタレ目
に☆ カラコン
はティアモのテ
ィアリーブラウ
ンを愛用☆

Before

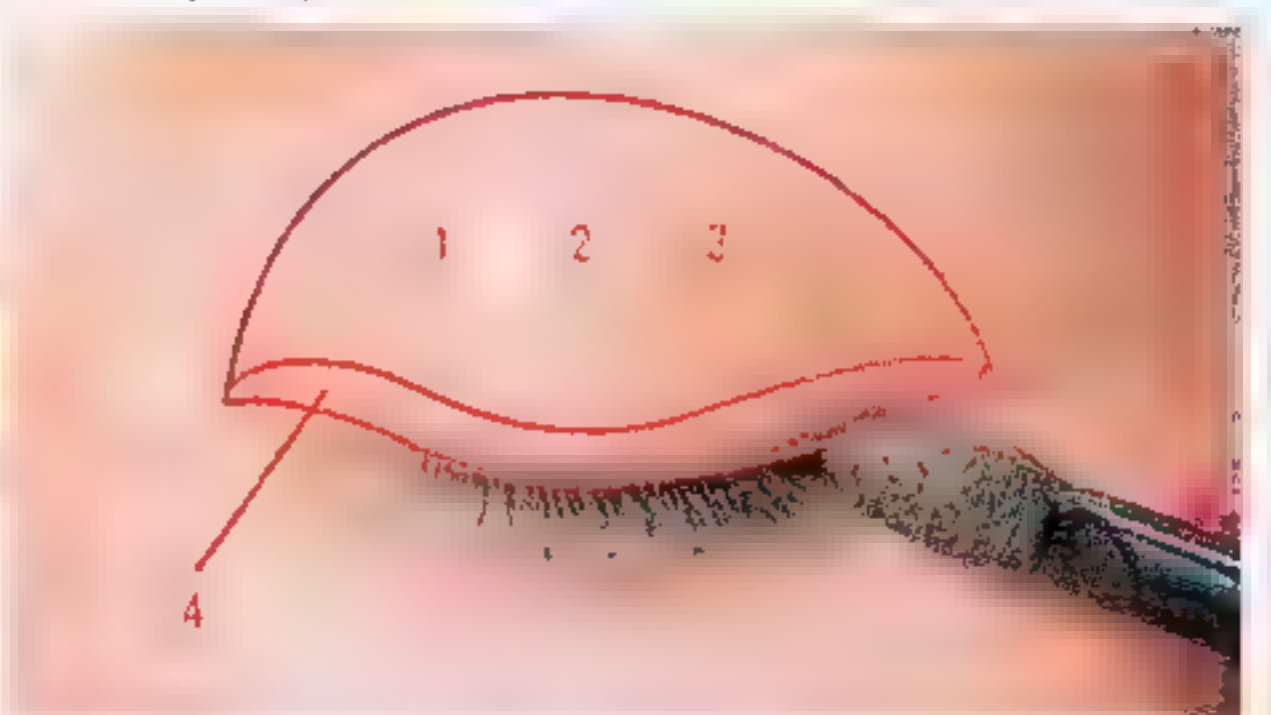


きつい印象に見
える目元が気にな
るから、濃い
シャドーは使わ
ずにやさしい色
を選ぶようにし
てるよ★

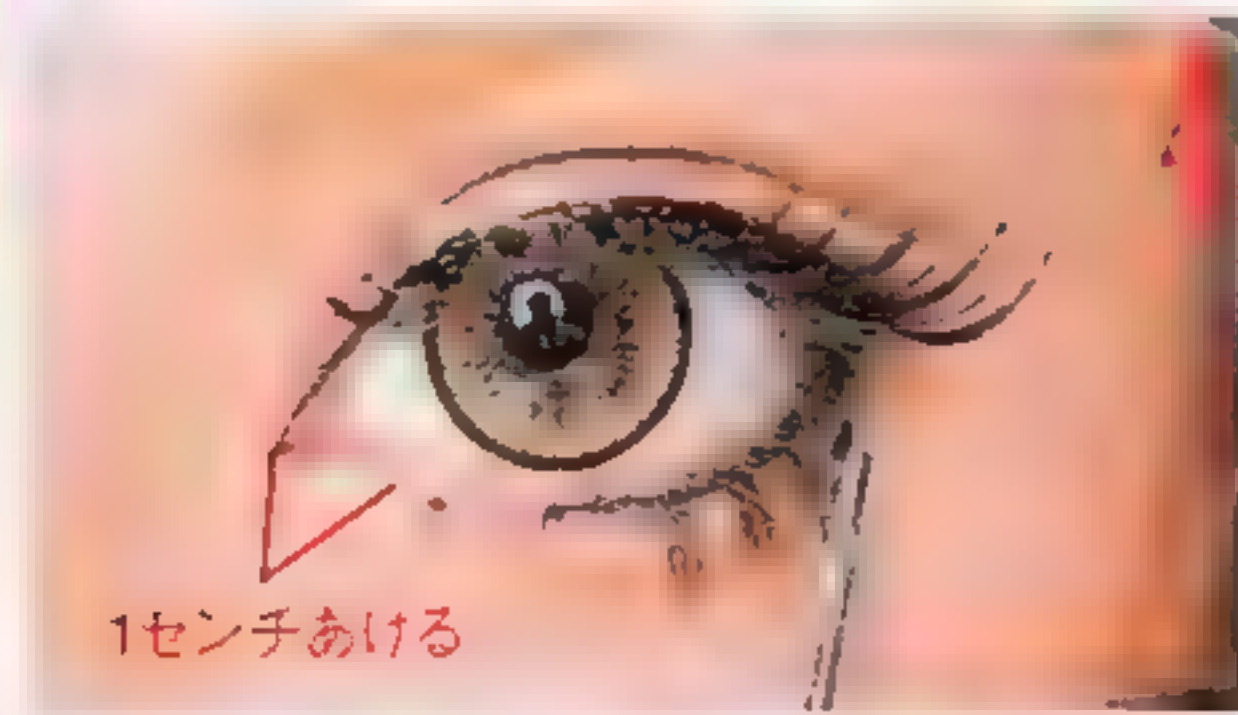
Process



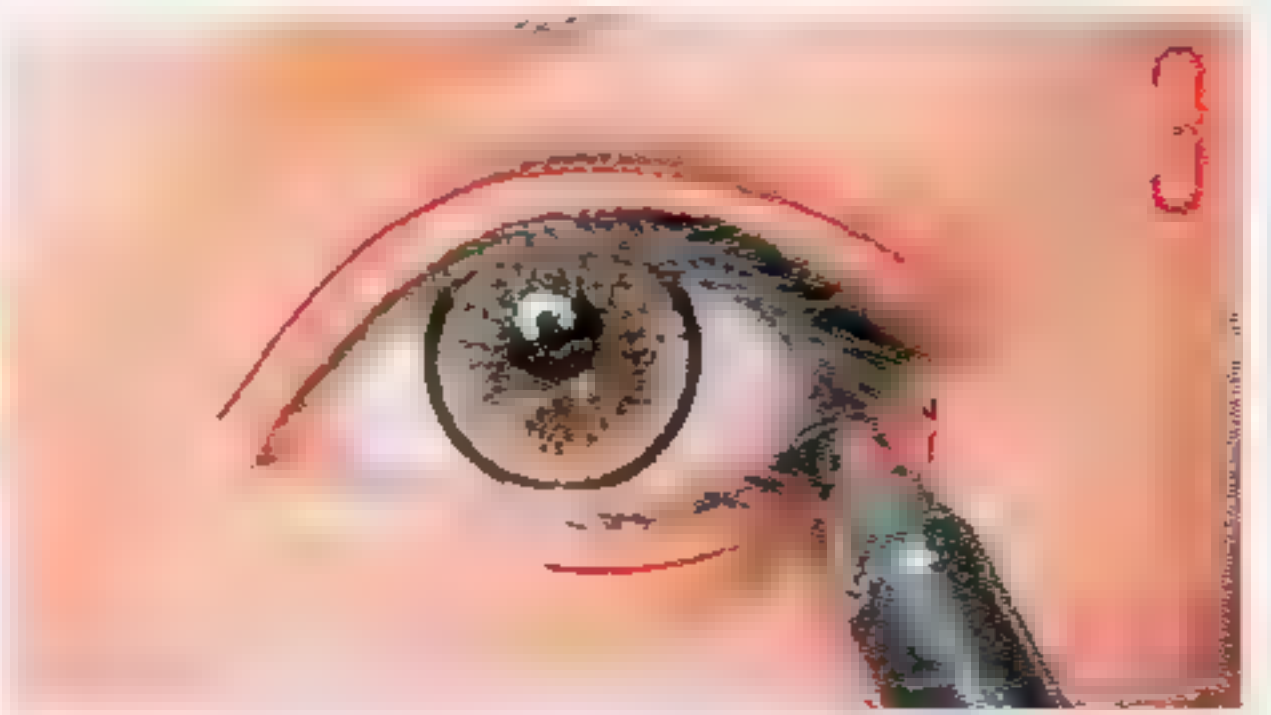
下まぶた全体に④を塗ったら、目尻側3分の1
に④の下から2番めの色を重ねる。下目尻から3
分の1のキワに沿って④の一番下の色をオン☆



アイホールに④を塗り、④の上から2番めの色を
重ねて、さらに④の下から2番めの色もオン★キ
ワに沿って④の一番下の色をのせて引き締める。



上下とも束感の強いつけまでぱっちり感を出すよ
! 上まぶたのキワに沿って④をつけたら、下ま
ぶたの目頭から1センチくらいあけて④をオン☆



上まぶたのキワに沿って④でくつきりラインを引
き、下まぶたの黒目下から目尻にかけてブラウン
の④でラインを引いて下目尻に重みをプラス!



最新こだわりポイント



涙袋に沿ってのせたゴールド
がポイント☆ 目頭にくの字に
のせるとデカ目効果アップ☆

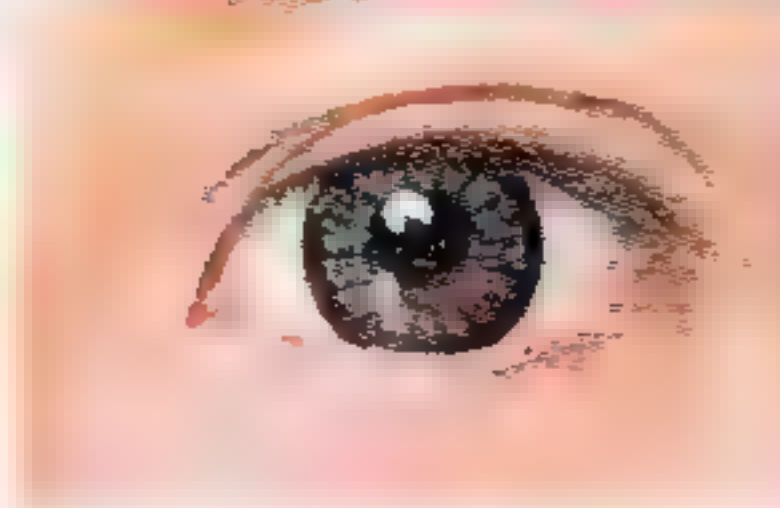
目元のコンプレックス解消法♥

After



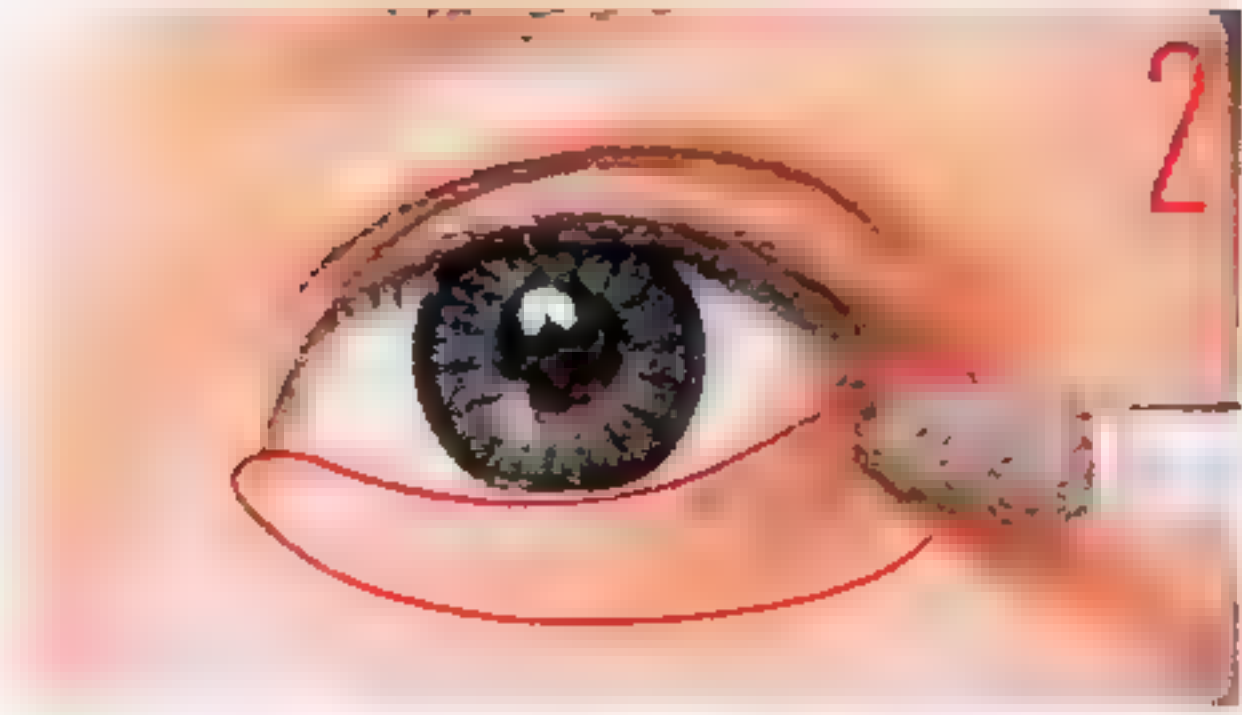
三重の下の幅を塗りつぶして隠れるように、しっかり太めのラインを引いてキレイな二重に見せる★

Before



二重の線が2本あって三重になるのがイヤ! ぱっちり二重に見えるようにラインを太く引く♪

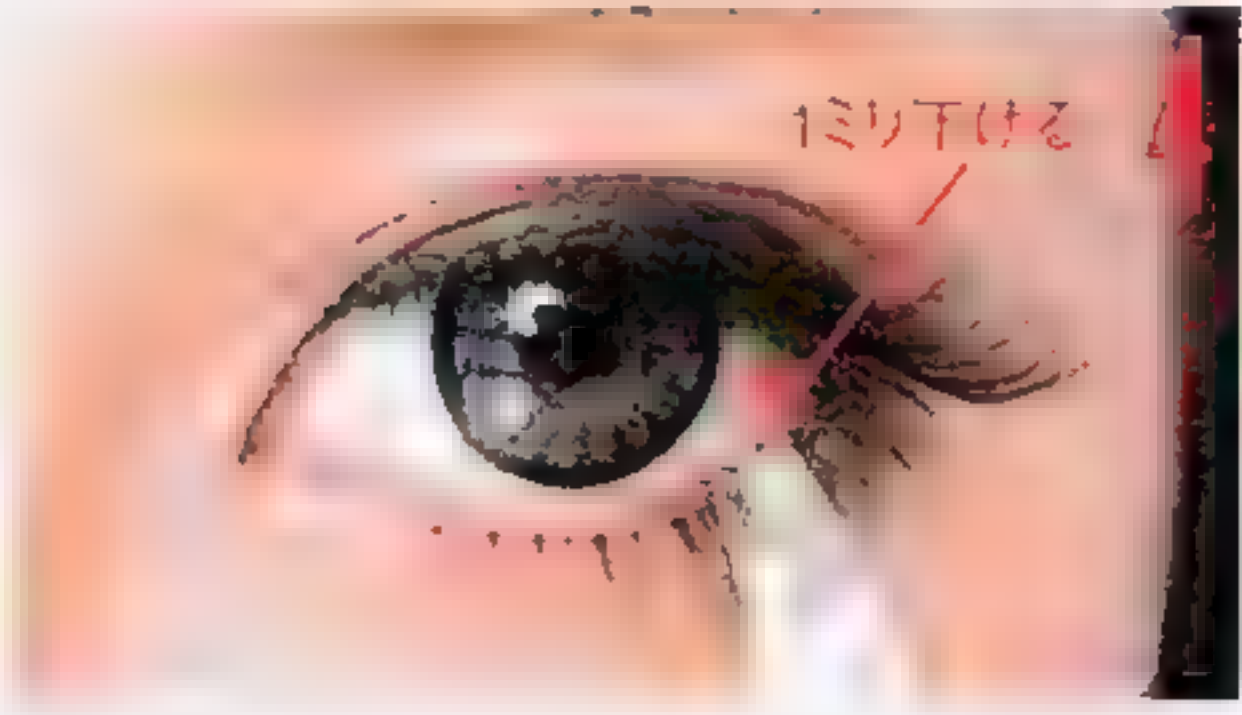
Process



下まぶた全体に[A]の一番右の色をなじませる。目頭から目尻にかけて少し広がるようにのせていくと目のバランスが良くなり、タレ目効果も☆



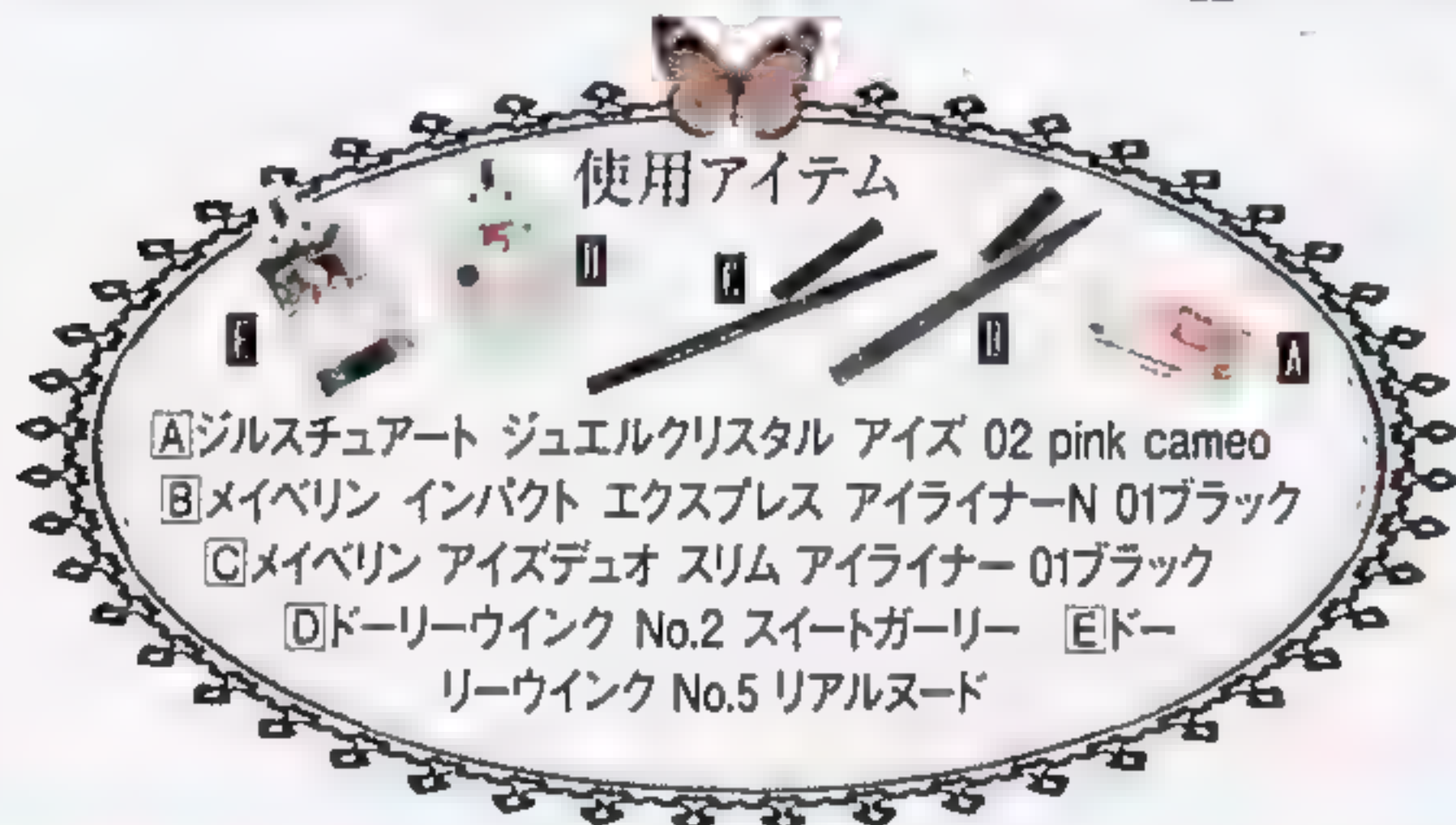
アイホールに[A]の一番左の色をのせ、二重幅より広めに[A]の右から2番目の色をオン♪。まぶたのキワに[A]の一番右の色を細くのせて引き締めるよ♪



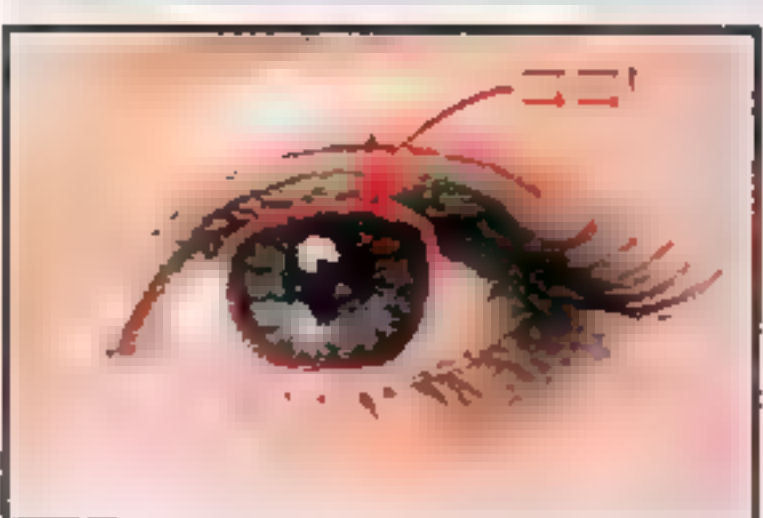
④の目尻側を5ミリくらいカットして上まぶたのキワに沿ってつけたら、⑤を目尻から1ミリ下げて残りは下まぶたのキワに沿って装着♪



上まぶたのキワに沿って⑥で細くラインを引いたら、目頭にもくの字に切開ラインを引く。さらに⑦で上まぶたのラインをなぞって太くする♪



最新こだわりポイント



14.5ミリから13ミリのレンズに変えた! 処方箋がないと買えないワンデーのグレーを愛用♥

RIFE

広島看護学生(28歳) 広島県
独身、子供なし
青木りえさん

小さめのカラコンで
お姉さんフェイスに!

「りえは」カラコンを小さくした
キレイなお姉さん
メイク♥

大きいカラコンは目に負担がかかる気がして、小さめのカラコンに変えてみたら、薄メイクとの相性◎でお気に入りになったよ♥

HIKARI

暗めの肌を引き立てる
大人のためのブロンズアイ♥

アクセサリデザイナー(29歳) 東京都
結婚、息子1人
HIKARIさん

HIKARIは

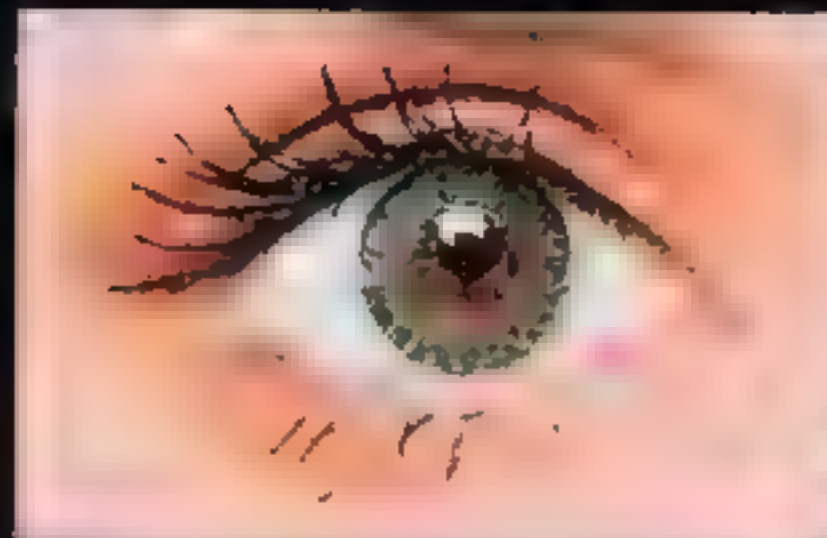
ゴールドシャドウ

大人のブロンズメイク♥

ゴールドシャドウでシンプルメイクにインパクトを投入すれば、暗めの肌にもぴったりのアイメイクが完成♪

目元のコンプレックス解消法♥

After



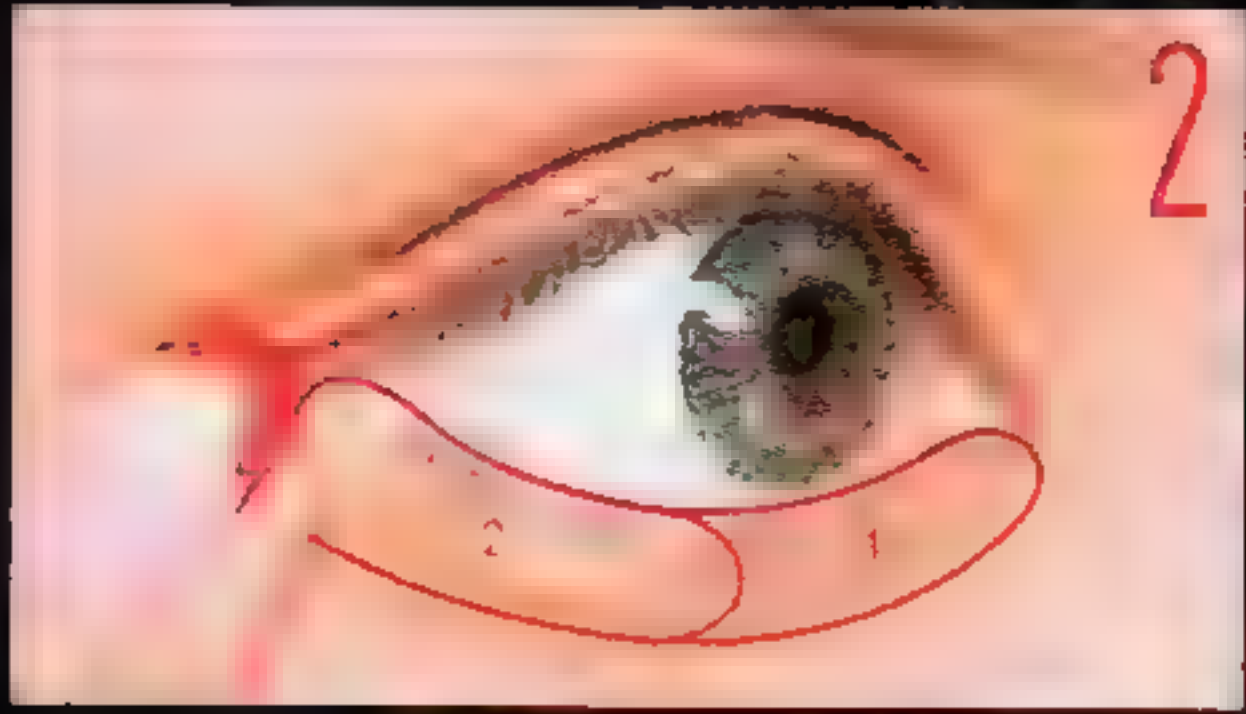
まぶたの高い位置にハイライトをのせてより深に♡カラコンはエンジェルカラーのワイルドグリーン♪

Before

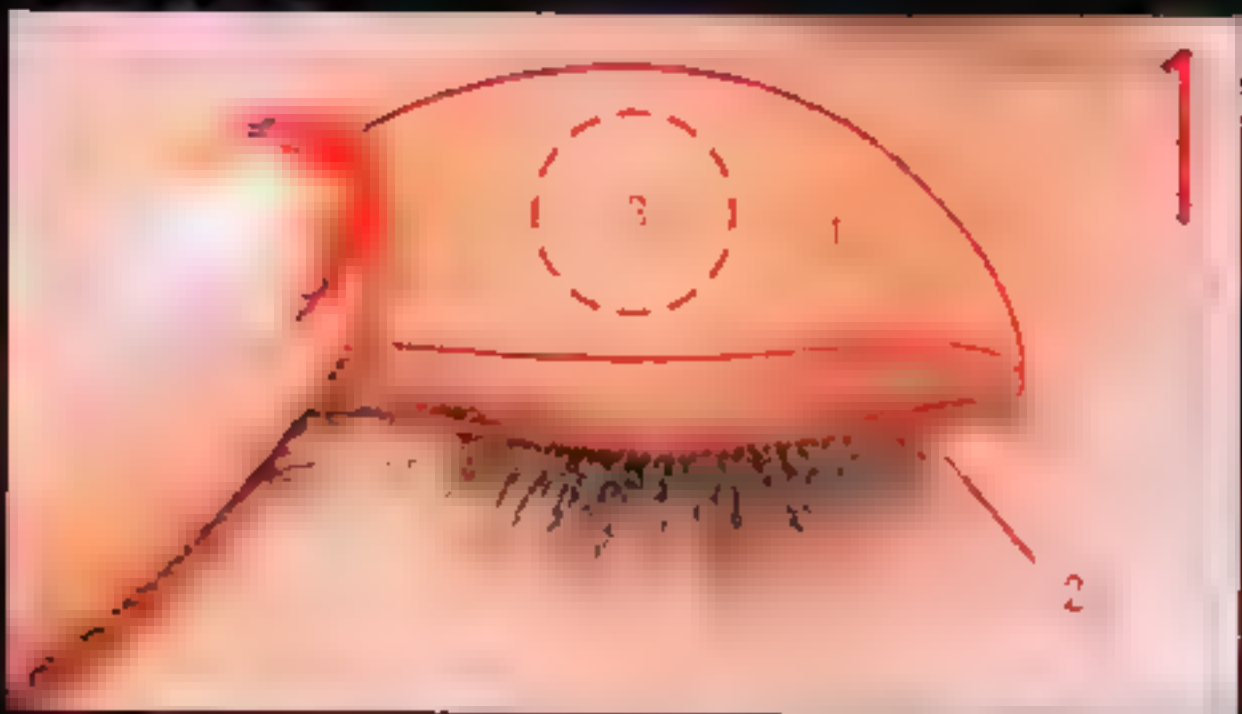


目が奥まっているのが悩みだったけど、最近はお姉さんフェイスの深さを生かして立体的に見えるメイクにシフト★

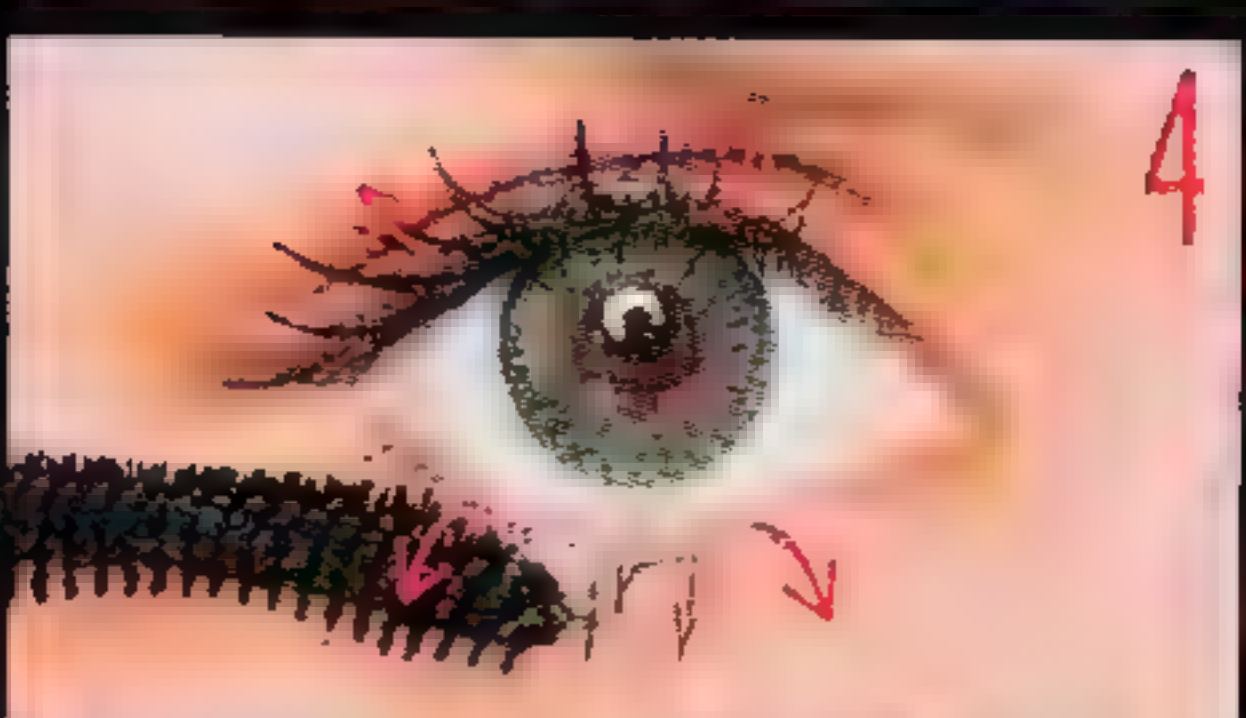
Process



下まぶた全体に[A]の一番右の色を広めになじませたら、[A]の真ん中の2色を混ぜて目尻側半分に塗り重ねると涙袋が強調されて立体感アップ☆



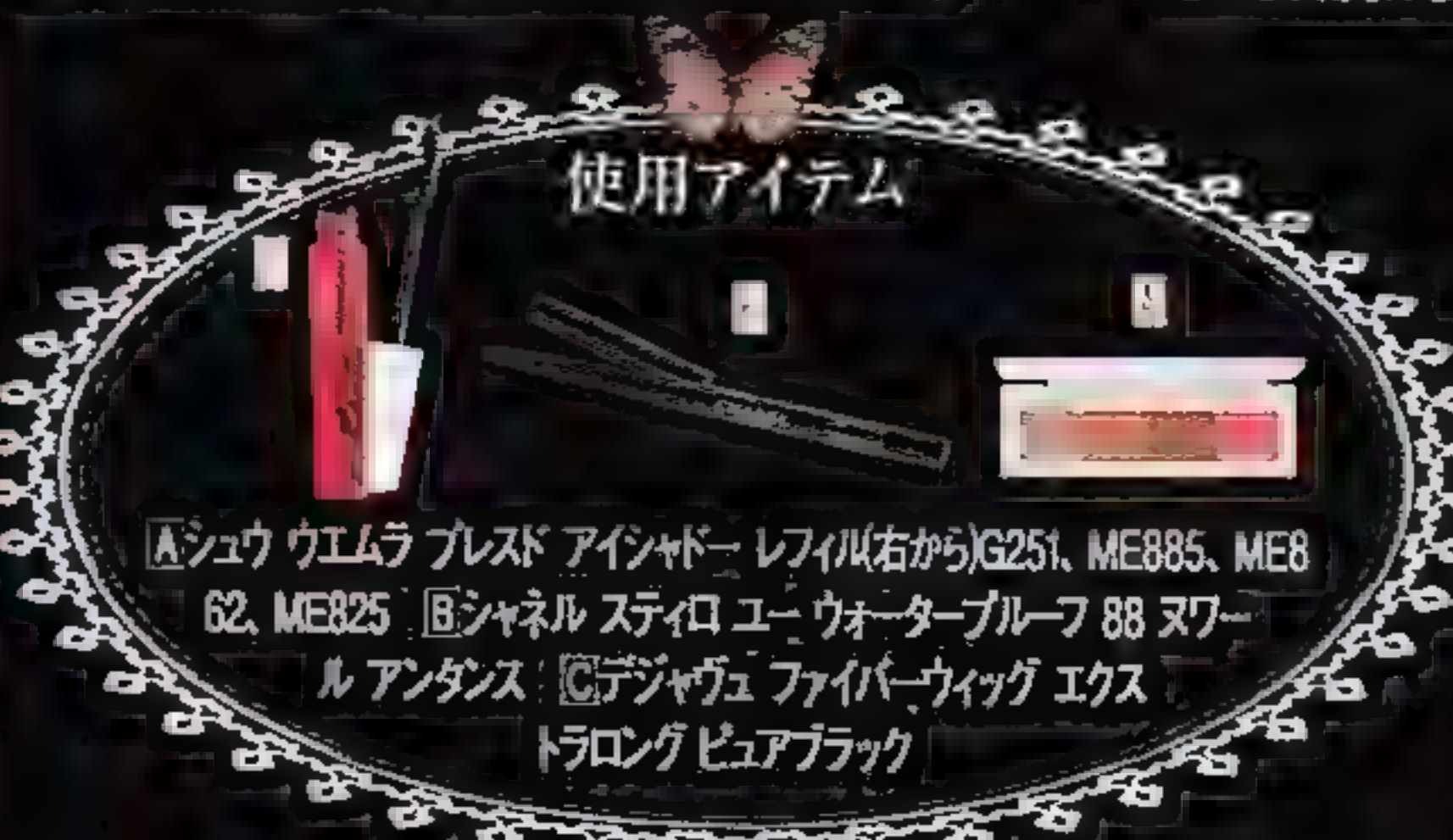
アイホールに[A]の一番右の色をのせたら、[A]の真ん中の2色を混ぜてキワに細くオン♪。まぶたの高い位置に[A]の一番左の色をのせて高さを強調♪



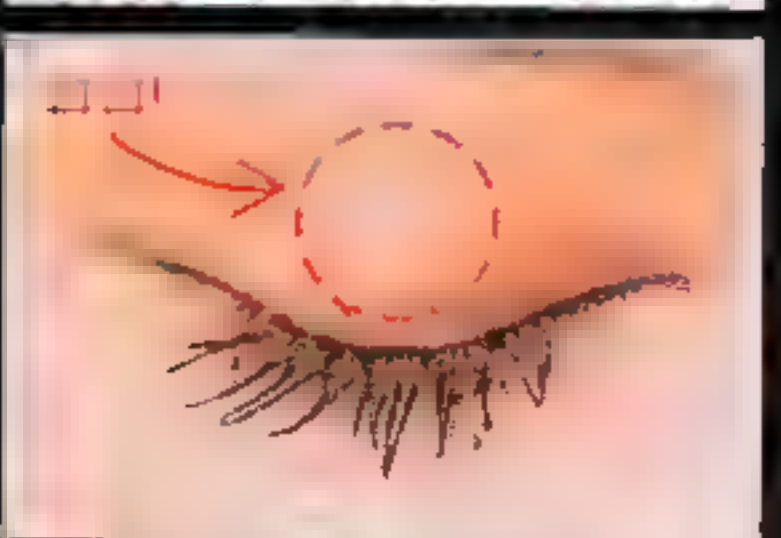
上下のまつげに④を塗る。ボリュームよりも長さをキレイに出すのがこだわりだよ♪。つけまは使わずに、自まつを生きかしてナチュラルに♡



⑥のペンシルで上まぶたの粘膜全体とまぶたのキワに細いラインを引いていく。もともとタレ目だから目尻は少しハネ上げてバランスをとるよ♪



最新こだわりポイント



上まぶたの一番高い位置に明るいシャドウをのせると目元の凹凸がハッキリして見えるよ♥

目元のコンプレックス解消法♥

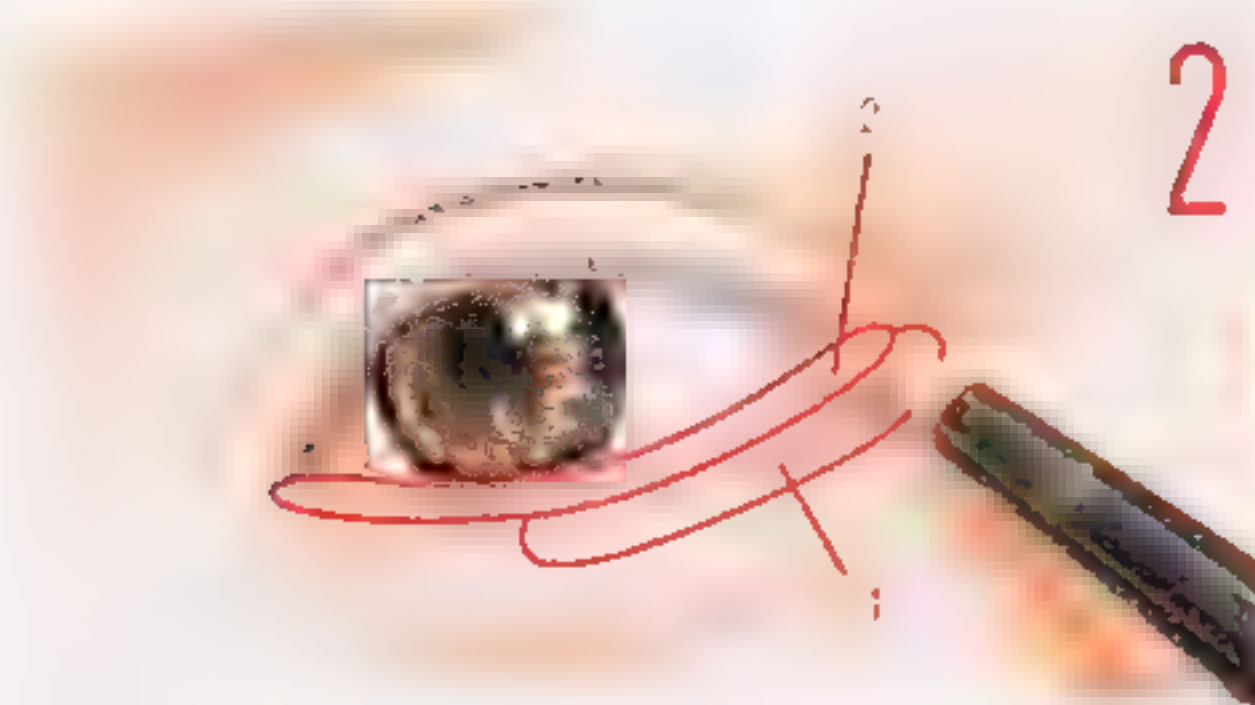
After

Before

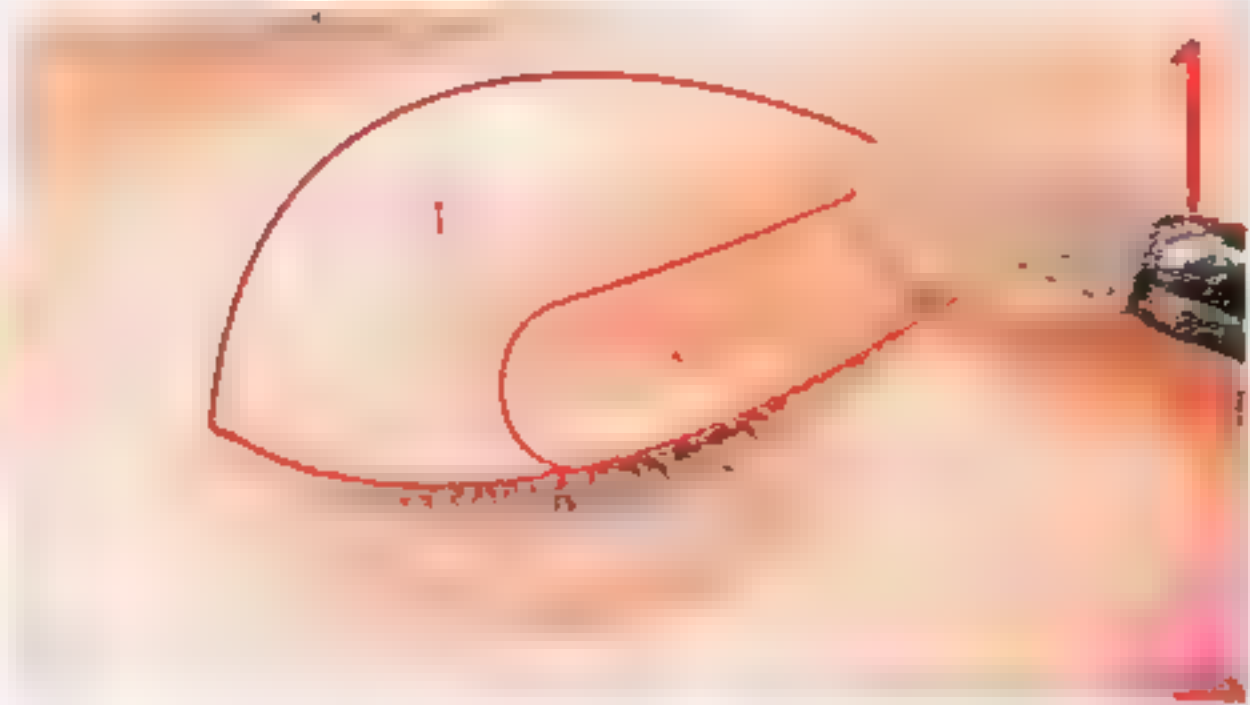
目頭と目尻が切開されて横幅デカ目に♥カラコンはキャンディーマジックのKINGブラウンを使用!

目の横幅がせまいのがコンプレックスだから、長めアイラインの切開効果で横幅を広げるよ♥

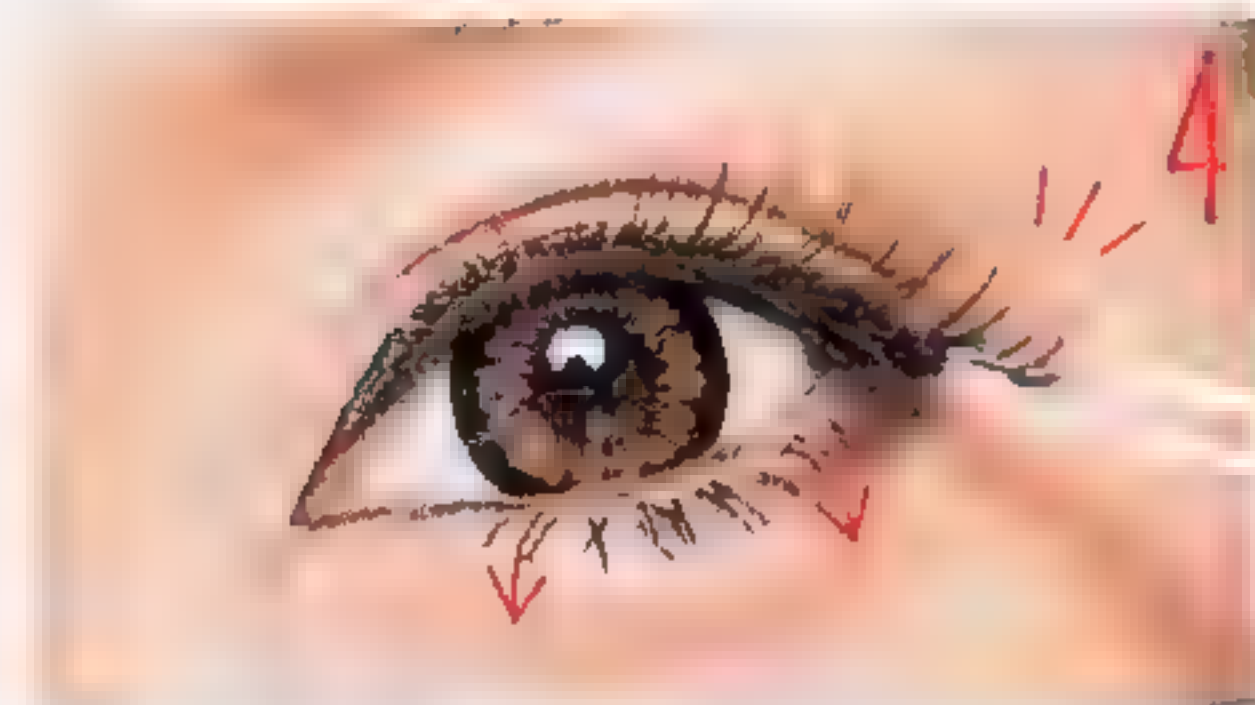
Process



②の右側の色を黒目下から下目尻にかけて細くのせてタレ目に★③で下まぶたの粘膜全体を塗りつぶすと目元がくっきりしてデカ目になる♥



アイホール全体に①の一番上の色をなじませて、二重幅の目尻側半分に①の上から2番めの色を重ねる。目尻から少しハミ出すようにのせてね♥



目尻が重めの④を目頭から1センチくらいあげてまぶたのキワに沿ってつけたら、下まつげに④をしっかりと重ね塗りして自まつげを増毛!



上まぶたのキワに②の右側の色で太めにベースラインを引く。目尻は2センチ程度はみ出す③でラインをなぞると落ちにくくなるよ♥

最新こだわりポイント



黒シャドーで太めに引いたラインがポイント★目尻は思い切って長めにハミ出してね♥

使用アイテム

①レブロン フォトレディ プライマー プラス シャドウ 501 メトロポリタン
②M・A・C スモーキー アイキット バイジュリーヴァーナーホーヴェン #ブラック
③リンメル エグザジェラート クリーミー アイライナー WP 002
④ケイト クイックアイライナー-S BK-1 ⑤ダイヤモンドラッシュ シークレットeye ⑥エスティ ローダー ダブルウェア スマッジ マスカラ 01 ブラック

セブンスターホールディングス エイ・エス・エス 32歳 東京都
独身・子供なし
Angelさん

目尻長めの太ラインで
目の横幅をグッと広げる♥

太めラインで 横幅デカ目メイク♥

ラインが濃い分、シャドーの色を薄くして引き算! 目の横幅が広がると色気のあるデカ目に近づけるよ♥

ERINA

ピンクシャドー使用で 脱・GALメイク宣言♥ ピンクシャドーで 若返りメイク♥

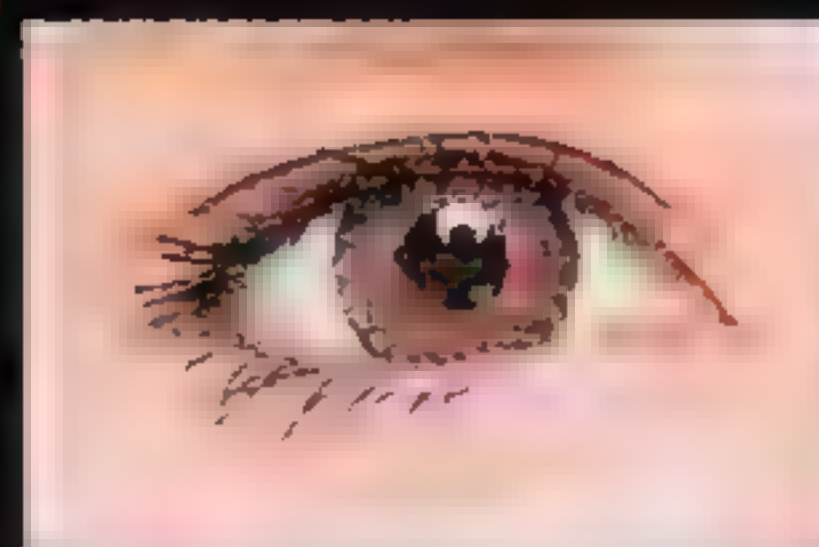
前は涙袋メイクに白シャドーを使ってたけど、色々試した結果ピンクが一番自然でGALっぽくならないことに気づいた♥

イベントコンパニオン(28歳)東京都
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

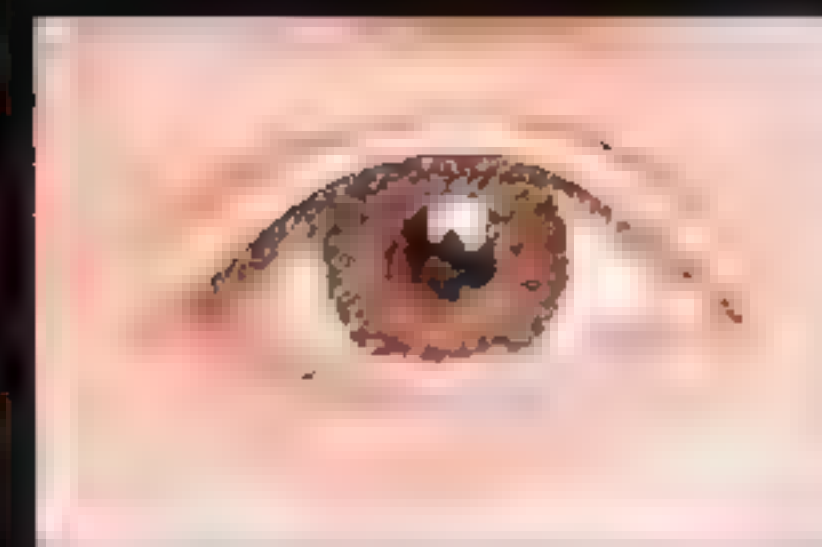
目元のコンプレックス解消法♥

After

Before

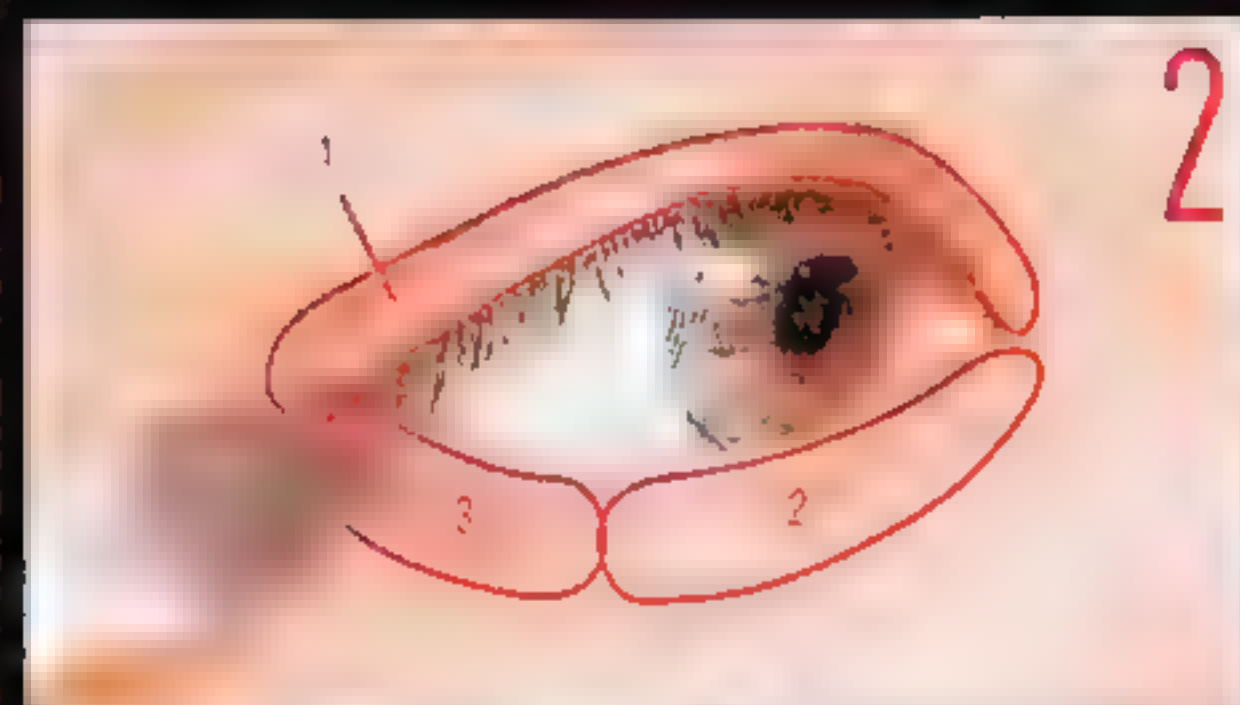


パール入りシャドーで目元に光を集めたよ♥カラコンはネットで買った韓国製のナチュラルカラー!

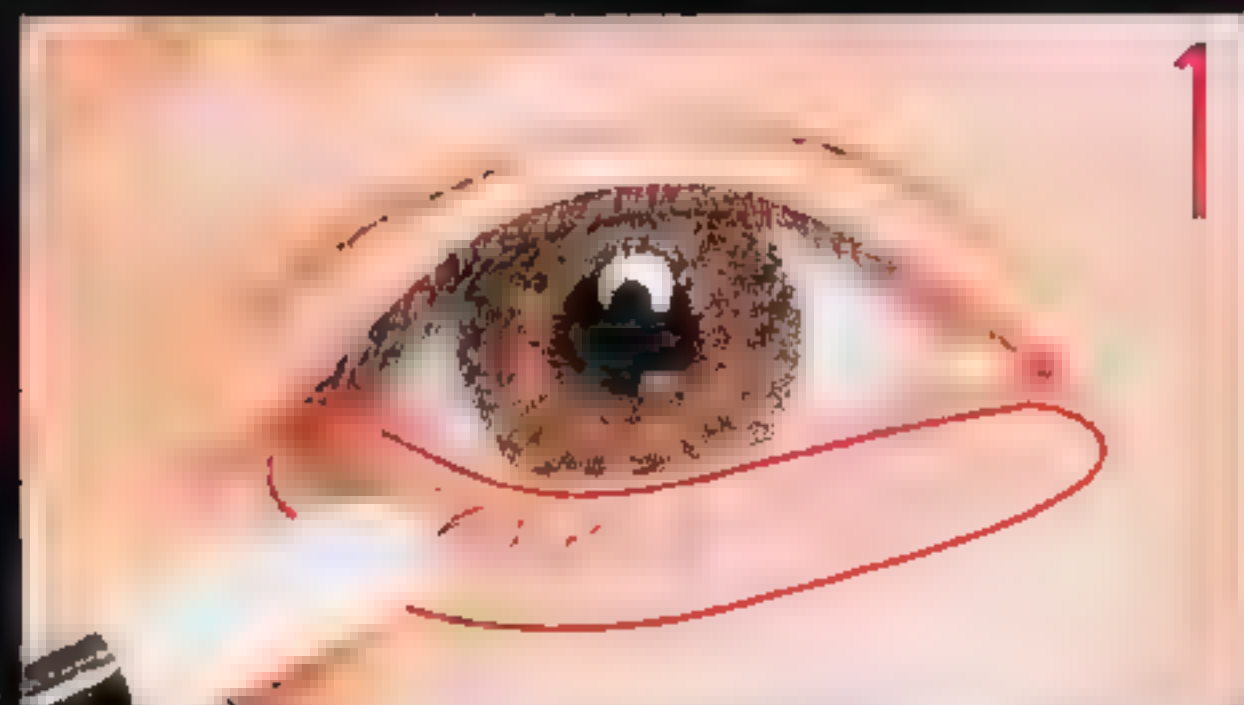


目の下のクマが目立つから、明るいシャドーで涙袋を作って目元を明るく見せるようにしてる♥

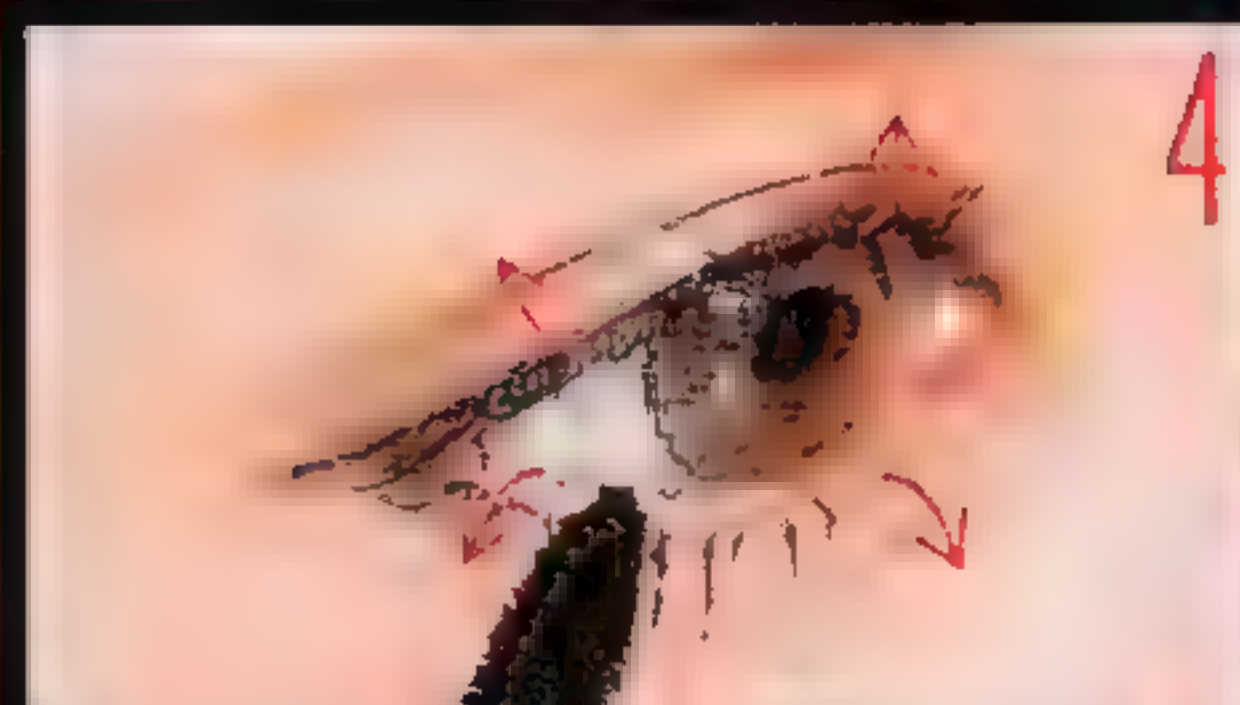
Process



上まぶたの二重幅に②の一番右の色をオン。下まぶたの目頭側3分の2に②の一番左の色を、目尻側3分の1に②の真ん中の色をのせるよ♥



下まぶた全体に①の涙袋専用美容液をなじませると、目の下にハリが生まれてぶくくり涙袋が作りやすくなるよ♥①が乾いたらメイク開始!



つけまを使わないからボリュームタイプの④を上まぶたのまつげにしっかりと重ね塗りするよ♥下まつげはブラシを立てると塗りやすくなる♥



③で上まぶたにインラインを引き、④で上まぶたのキワにも細くラインを引いていく! 下まぶたの黒目下と目尻のねん膜にも④でラインを引く♥

使用アイテム

①アイメイジング コスメライン 涙袋美容液 ②マジョリカ マジョルカ マジョルック(イルミネーター) 8R799 ③マジョリカ マジョルカ ジュエリングペンシル BK999 ④ヒートジュエル リキッド アイライナー(インパクトブラック) ⑤イブサ パーフェクトデザインング ボリューム

最新こだわりポイント



パール入りの薄ピンクシャドーを涙袋にのせるよ★白よりもピンクの方が自然な仕上がりに♥

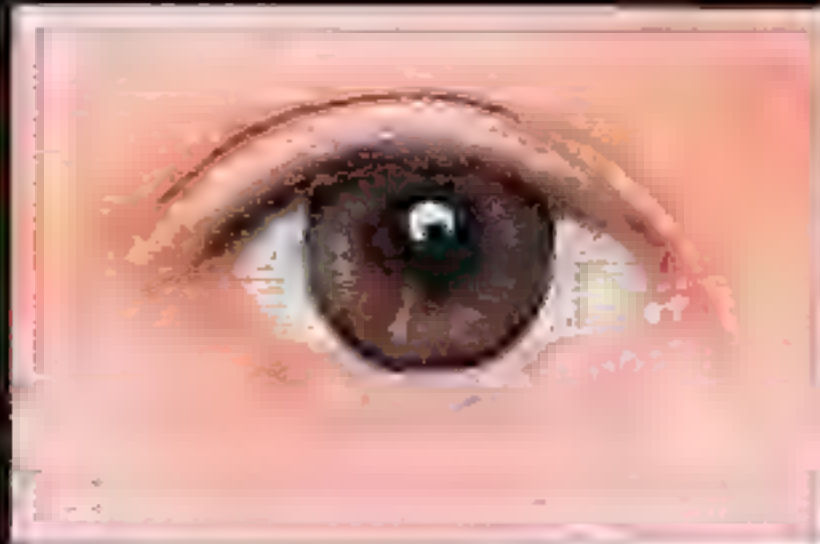
目元のコンプレックス解消法♥

After



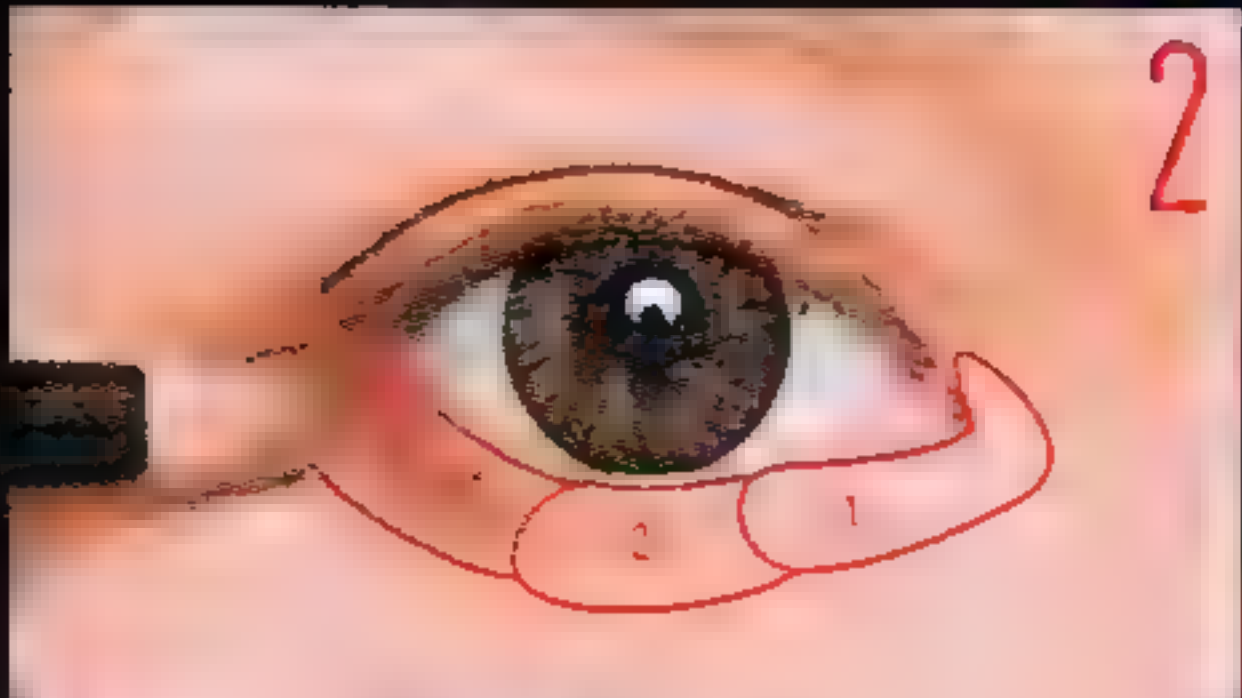
アイテープで二重幅を広げたよ。カラコンの種類は忘れちゃったけど自然なブラウンが使いやすい。

Before



目元がむくみやすくて毎日目の大きさが変わっちゃう。むくみがひどいときはアイテープを使う★

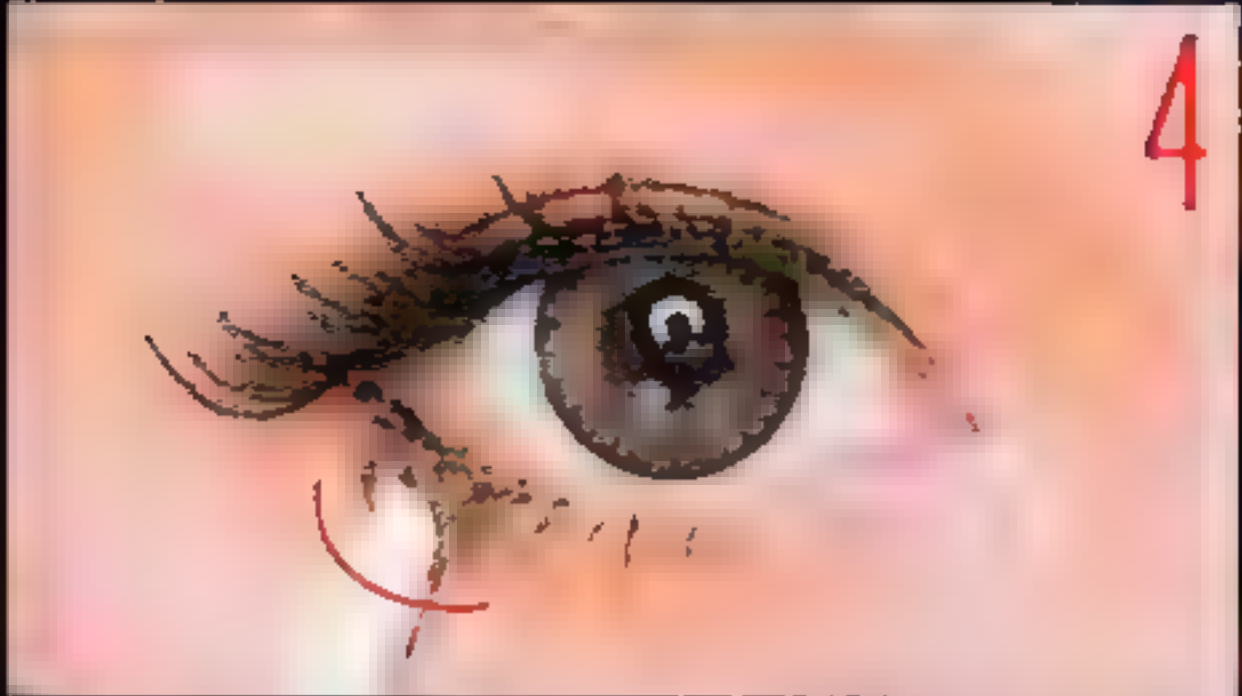
Process



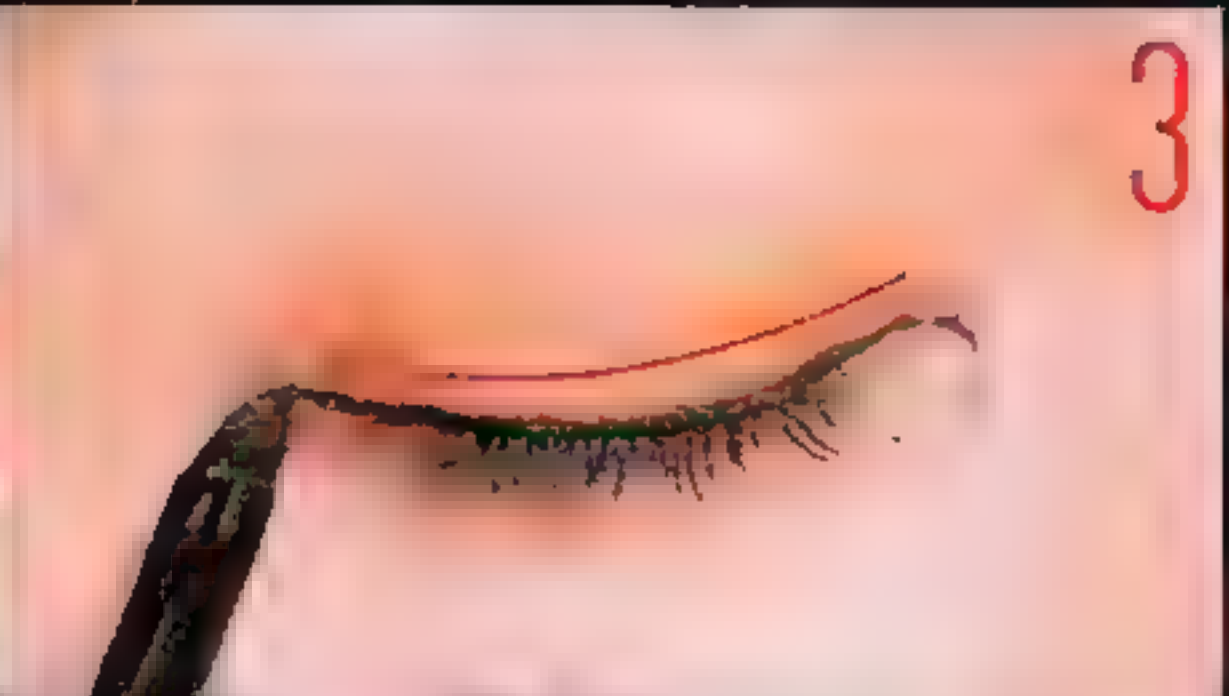
下まぶたの目頭に④をのせて目元を明るくする★黒目下には④、目尻側には④をのせて下まぶた全体にメリハリをつけると立体感がアップ♥



明るい④を眉下全体になじませて高さを出したら、アイホールに発色の良い④のオレンジシャドーをのせると二重幅からしっかり色が見えるよ。



上下のまぶたに④を軽く塗る。④の目頭と目尻から1束ずつカットして上まぶたにオン。④は3等分にカットして目尻側の毛束を下目尻に装着★



④のジェルライナーで上まぶたの粘膜にインラインを引いたら、まつげの間を埋めるようにまぶたのキワにも極細のラインを引いていくよ。

使用アイテム

①マジリカ マジリカ パウダーシャドー シャドーカスタマイズ BE121 ②M・A・C スモール アイシャドウ ルール ③M・A・C スモール アイシャドウ シュムール ④M・A・C スモール アイシャドウ ブロンス ⑤M・A・C フルイドライン ブラックラック ⑥デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ピュアブラック ⑦ドーリーウイング No.2 スイートガーリー ⑧ドーリーウイング No.13 ベイビーガール

最新こだわりポイント



オレンジシャドーを二重幅よりも広めにのせると目をあけても色がキレイに見えるよ♥

美思

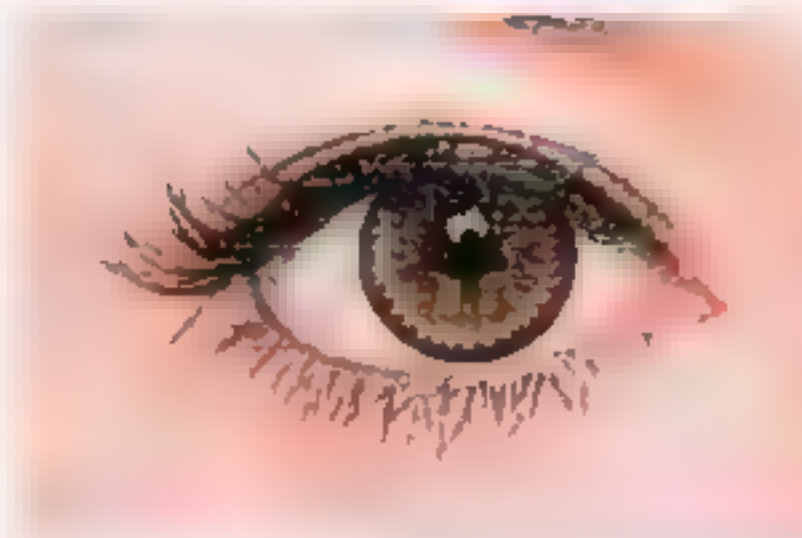
秋ファッションに合う

オレンジメイク♥

秋は落ち着いた色のファッションが多いから暖色のオレンジシャドーでトータルコーデできるように工夫してみたよ。

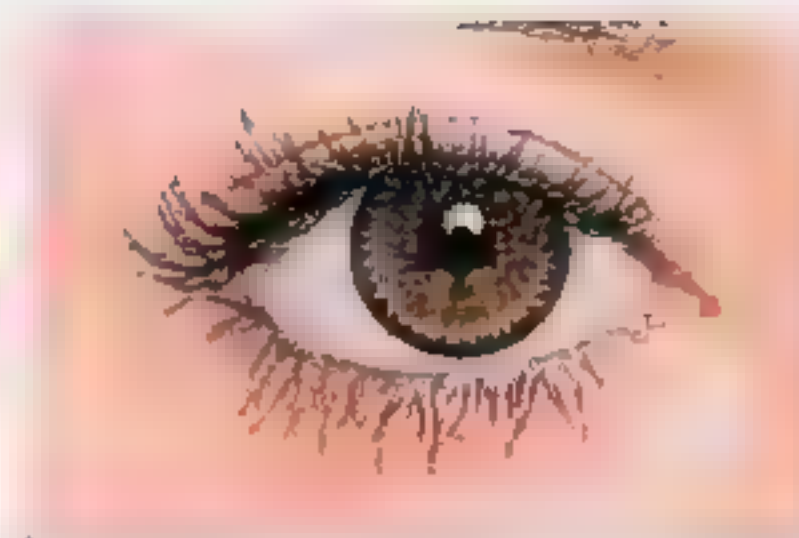
目元のコンプレックス解消法♥

After



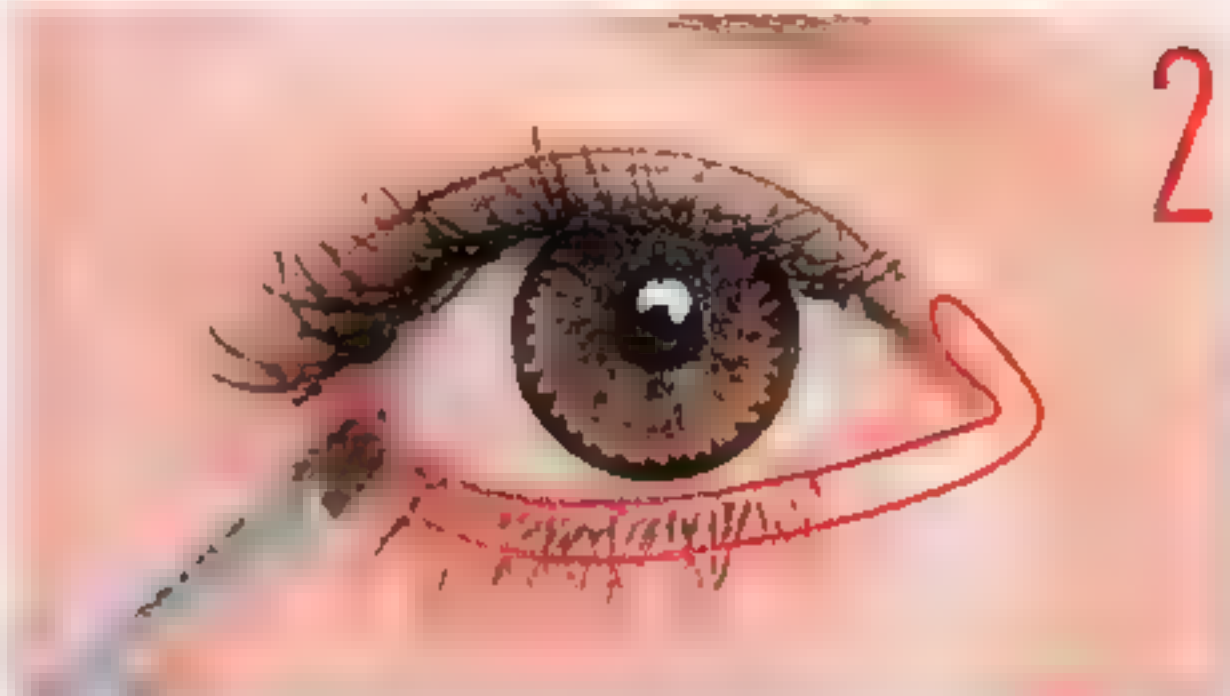
まつエクのカーブを工夫して左右対称の二重に★カラコンはロデオのウルトラビッグブラウン♥

Before



左右の二重幅が違うからラインの太さやまつエクを変えて同じに見えるように調整するよ。

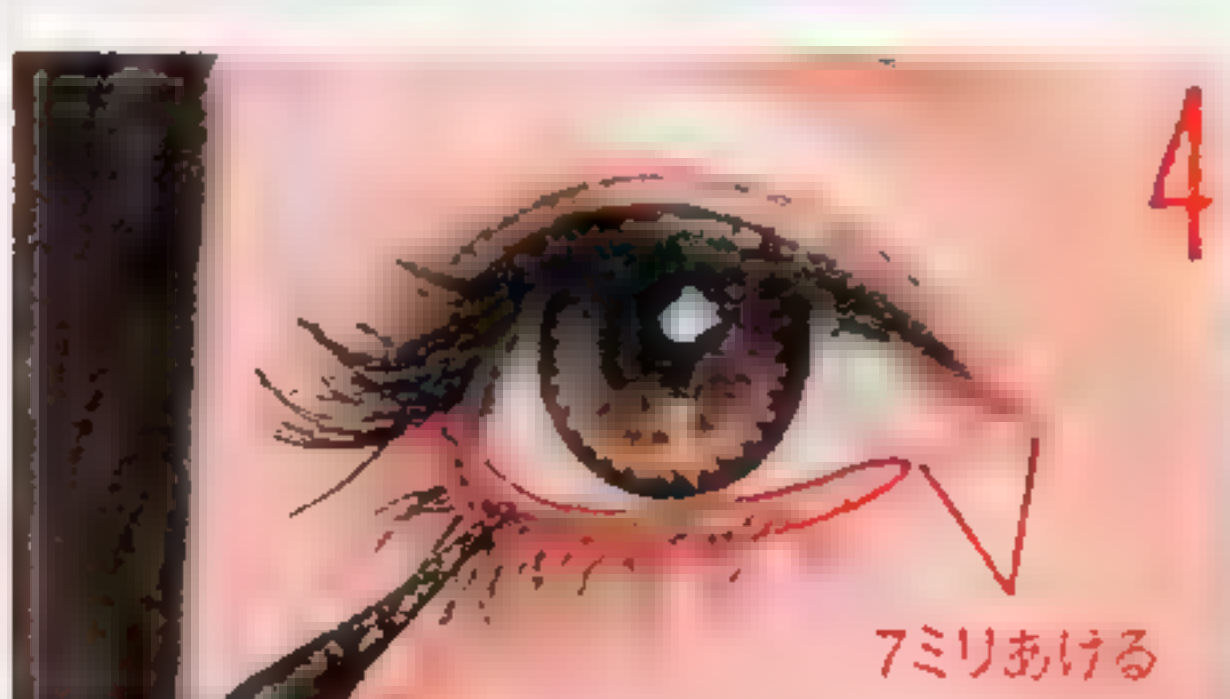
Process



下まぶたのキワに沿って④を細くのせて目元全体を明るくする。シャドーで目頭をくの字に囲むと目の横幅が広く見える効果もあるよ♥



アイホール全体に④の左上の色をのせて、二重幅には④の左下の色をオン。眉下に④をなじませて骨の高さを強調すると凹凸ができるよ。



下まぶたの粘膜を埋めるように④で極細ラインを引く。目頭側を7ミリくらいあけてラインを引くとヌケ感のある自然な目元が完成♥



上まぶたのキワに沿って④でラインを引いていく★目尻にかけて細くなるように引き、まぶたのカーブに合わせた自然なハネ上げラインにする。

使用アイテム

①ベルセレーージュ アイシャドウ ②M・A・C プレスト ピグメント ライトタッチ ③ランコム アートライナー #1 ブラック

最新こだわりポイント



上下にまつエクをつけてるよ。カーブの角度や長さにとことんこだわって目力を強化★

ふさふさのまつエクで
素顔にも自信が持てる。

まつエクにこだわった インパクトメイク♥

上はカーブを混ぜてぱっちりアイに。下は長さ重視に。自然な目まつげでは出せないボリューム。

まつげ専門店グランデアイズ代表(31歳)愛知県
伊吹奈々さん
独身・子供なし

奈々は

目元のコンプレックス解消法♥

After



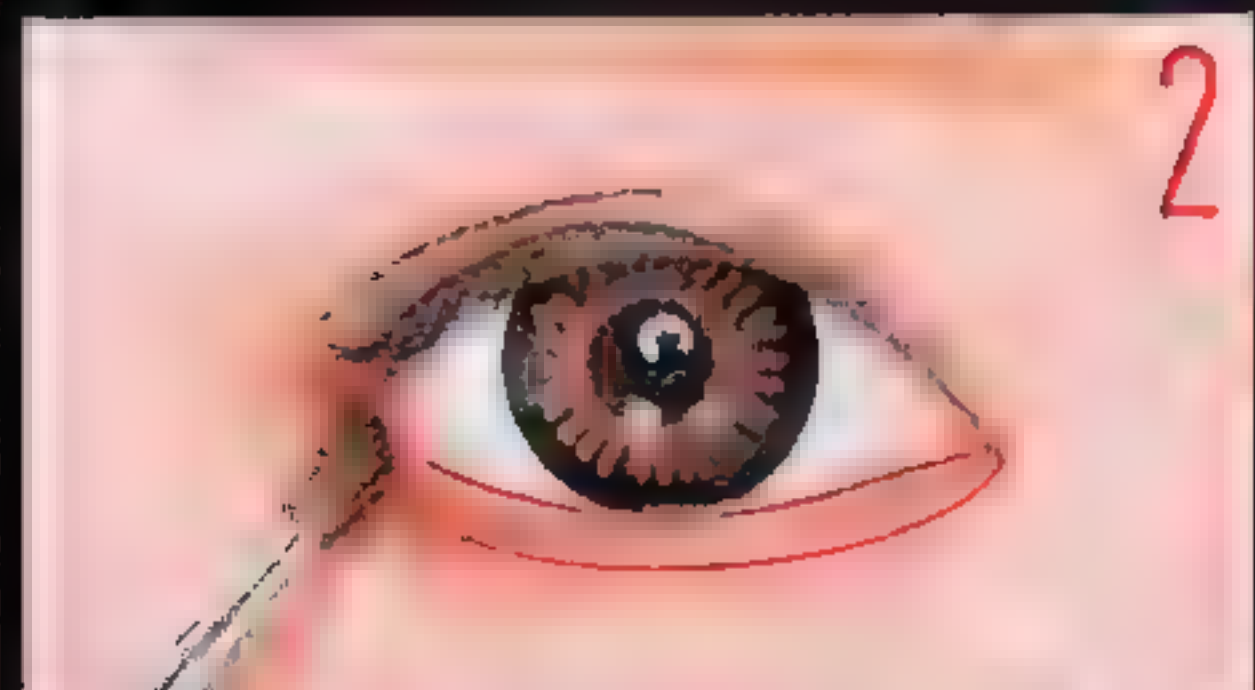
つけまの束感でぱっちりデカ目に。カラコンはセンスマニア オペラシリーズのブラウンを愛用♪

Before

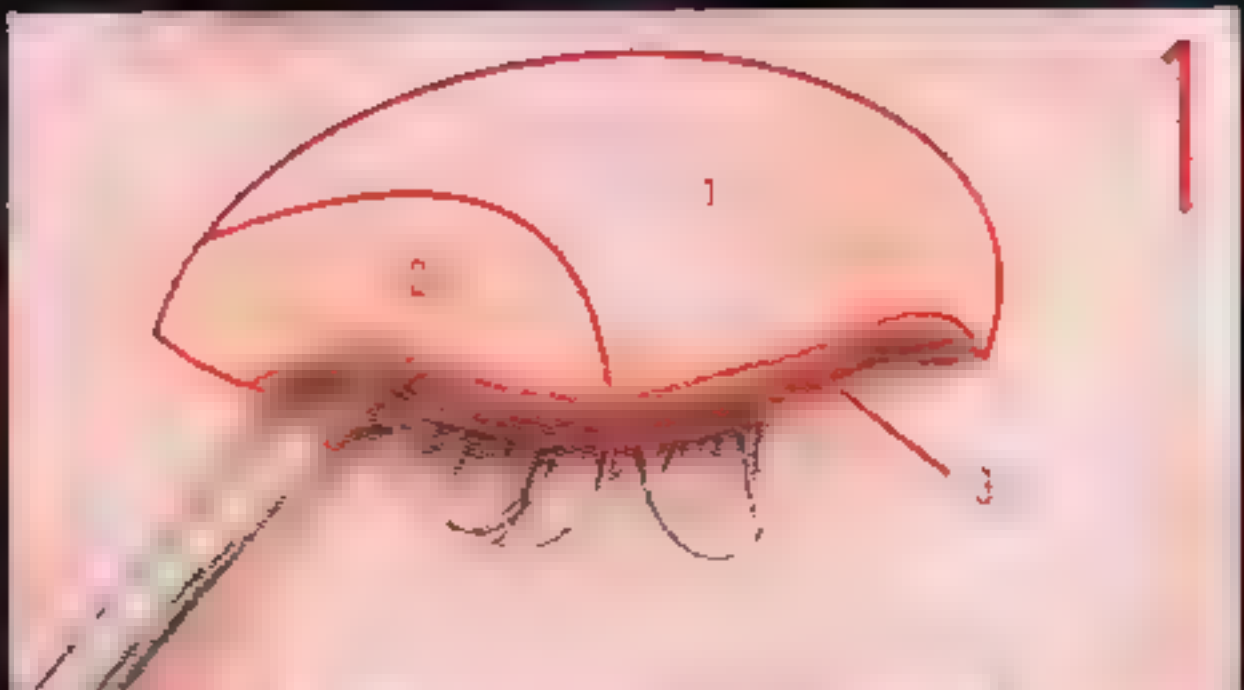


自まつげが少ないのが悩み。ボリュームのあるつけまを上下にしっかりつけてカバーするよ。

Process



②の右上の色を下まぶたのキワに沿って細くのせていく。目尻側3分の1に同じ色を重ね塗りして目尻に重みを出すと目力がアップするよ♥



アイホールに①の左下の色をして、二重幅の目尻側半分は②の右上の色を重ねる。②の右下の濃い色でまぶたのキワにベースラインを引く。

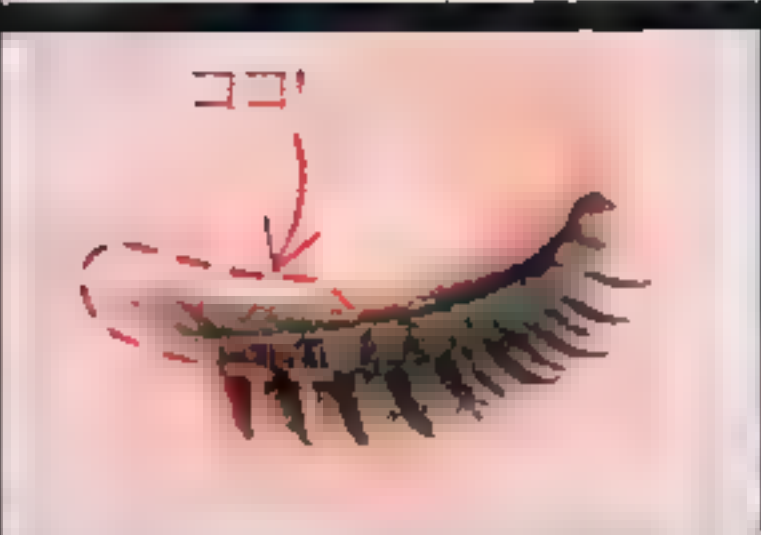


③のつけまのノリが乾いて固定されたら、④で上つけまの芯をなぞるようにラインを引いていく。目尻は太めにしっかりハネ上げてね♪



目をぱっちりさせたいから束感が強い④を上まぶたに装着♪。下まぶたの目頭から1センチくらいあけて④をフルでつけるとデカ目効果バツグン♪

最新こだわりポイント



目尻ラインに太さを足して強めにハネ上げると、目尻がグッと上がって女らしく小悪魔な表情に♥

KANAE

ドレスプロデューサー 28歳 / 東京都
独身子なし
杉山佳那恵さん

杉山佳那恵は

目尻が上がった目尻で大人の色気をかもし出す♥

ハネ上げラインで SEXYネコ目メイク♥

束感のあるつけまで目をノリチリさせてから目尻のハネ上げラインを足せばキュートなネコ顔になれるちゃうよ♥

WAKU

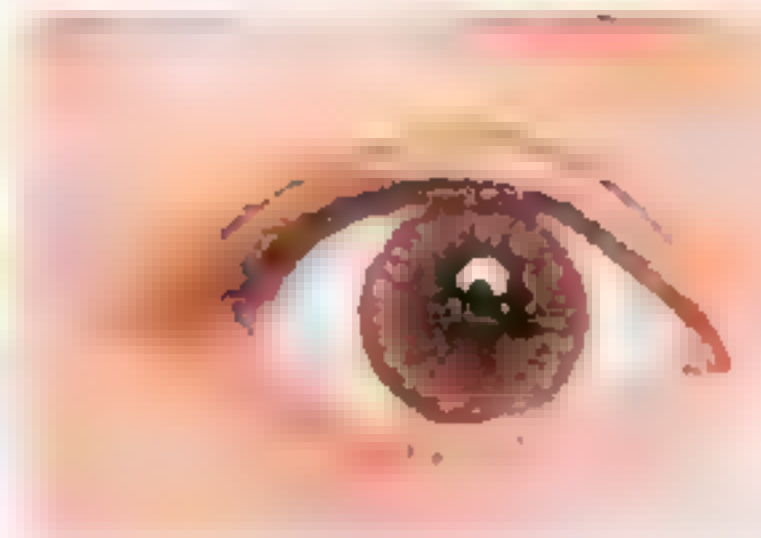
繊細なつけまがキワ立つ スーディーカラーアイ♥

After



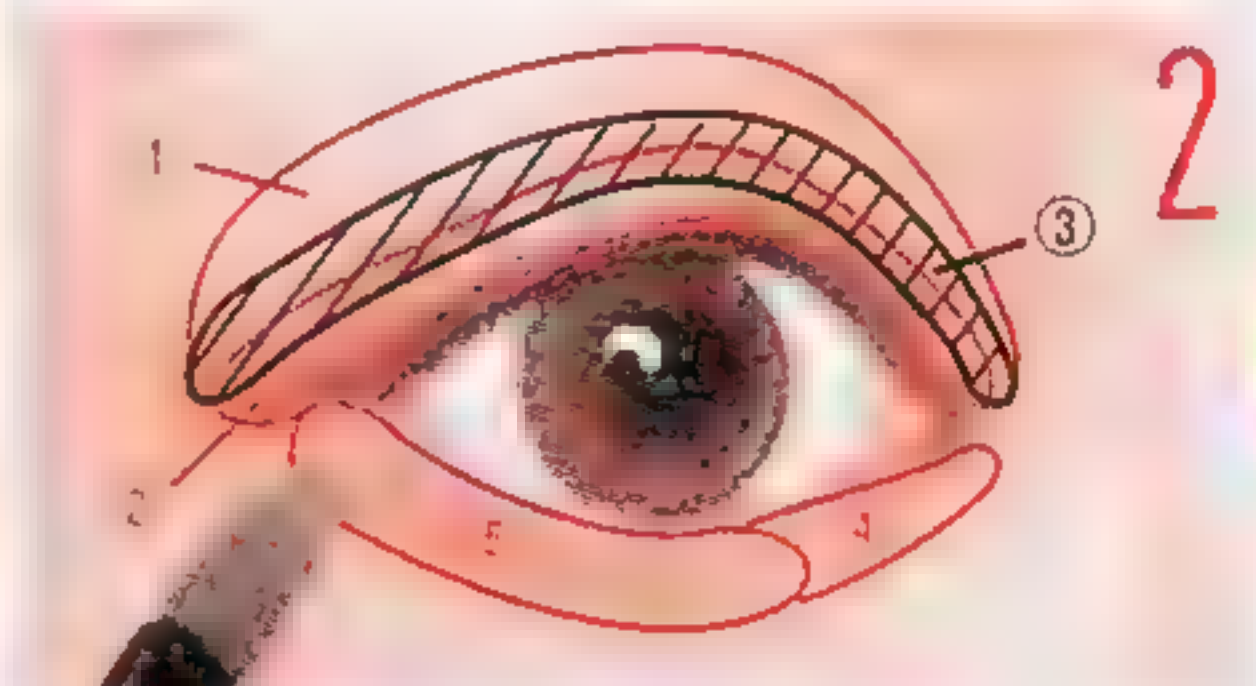
ファイバーで、メイクに埋もれない二重が完成♥。カラコンはラブコンのグラングランブラウン。

Before

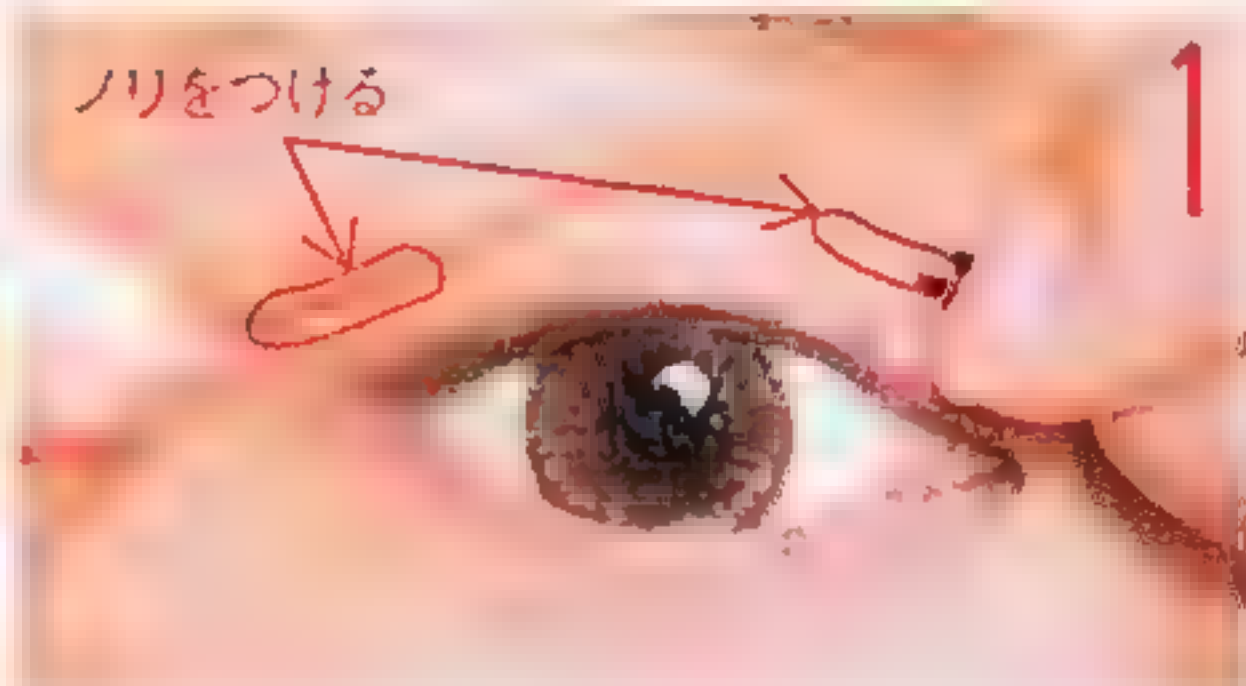


二重幅がせまいからつけまをつけると埋もれちゃう…ファイバーで二重幅を広げるよ。

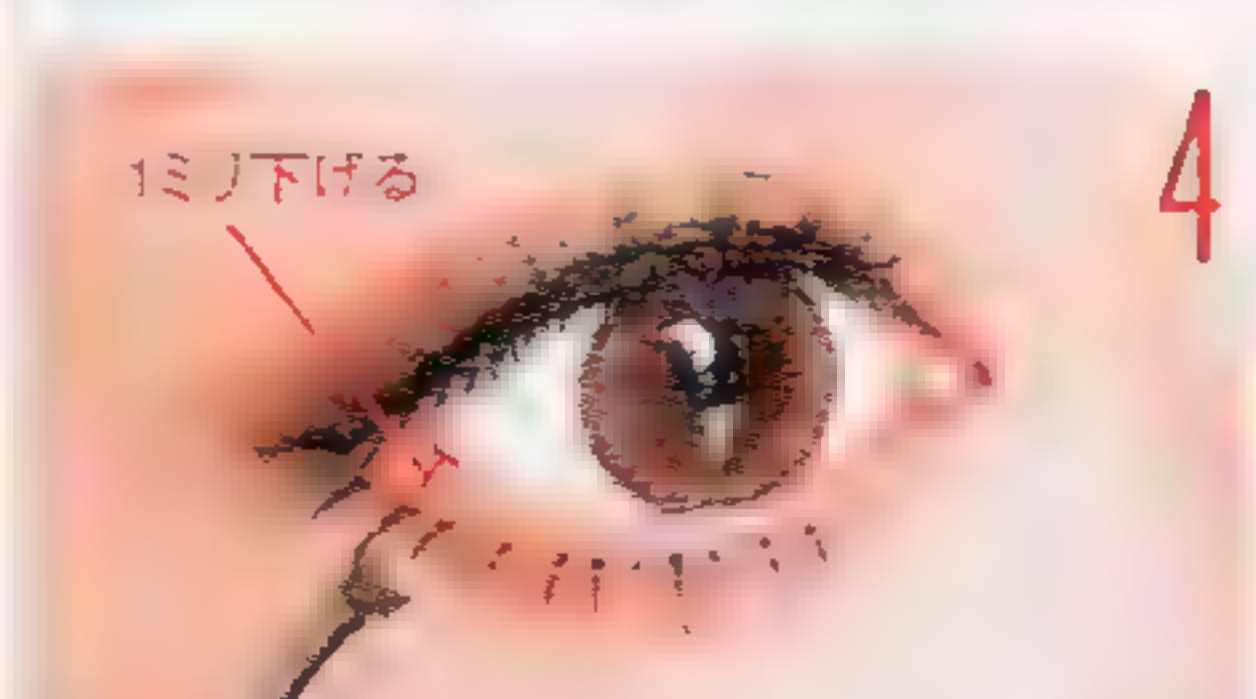
Process



アイホールに②、二重幅に③の右から2番めの色をおん。この2色の境目に④の真ん中の色、下まぶたの目頭側3分の1に④の右、残りに④の左をのせる★



作りたい二重ラインの両端に①をチョンチョンとつけて、少し乾いたら②を伸ばして理想のラインに沿って押しつけて両端の持ち手をカット。



上まぶたに毛足の長い④をつけてぱっちりさせる。下まぶたの目尻側を1ミリ下げて④をフルで装着するとふさふさのボリュームまつげに。

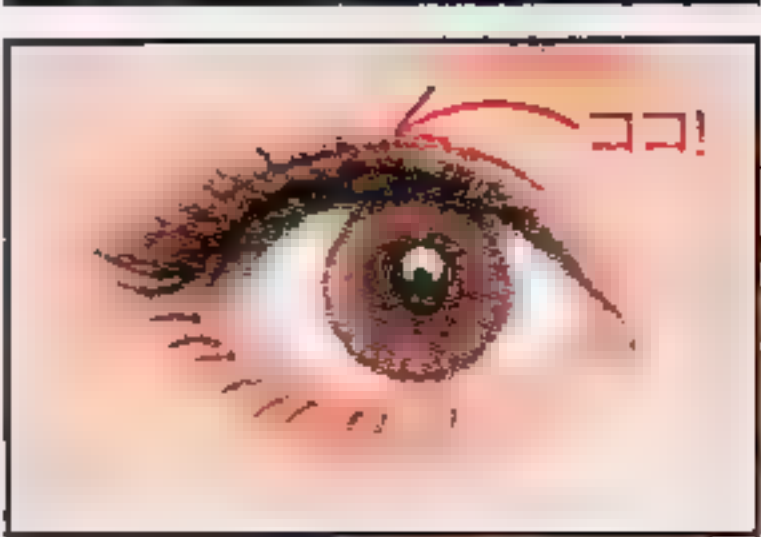


④で上まぶたの粘膜にインラインを引いたら、④で上まぶたのキワにラインを引く。黒目上のラインの太さを足すと目が縦に大きく見えるよ。

使用アイテム

①キューティ・キューティZ ②ストロングファイバー シングルワイド ③NARS クリームアイシャドウ 2814 ④メイベリン オープンアイラック シャドウ BR-2 ⑤メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ GD-1 ⑥メイベリン アイスディオ ペンシルアイライナー 01ブラック ⑦リアルラスティングアイライナー-24hWP SB101 スーパーブラック ⑧ジュエリッチアイラッシュ No.5 ⑨ドリーウイング No.5 リアルスード

最新こだわりポイント



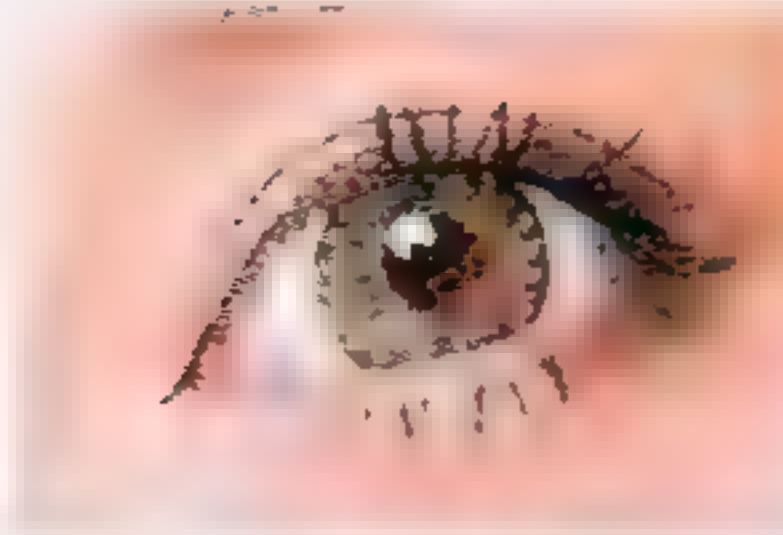
濃さよりも長さ重視のつけまがポイント♪。黒目の上に一番長い毛束が来るように装着。

つけまが主役の ふさふさデカ目メイク♥

束感の強いつけまから目尻の太さのあるつけままで、年齢に合った大人のデカ目を目指すよ。

目元のコンプレックス解消法♥

After



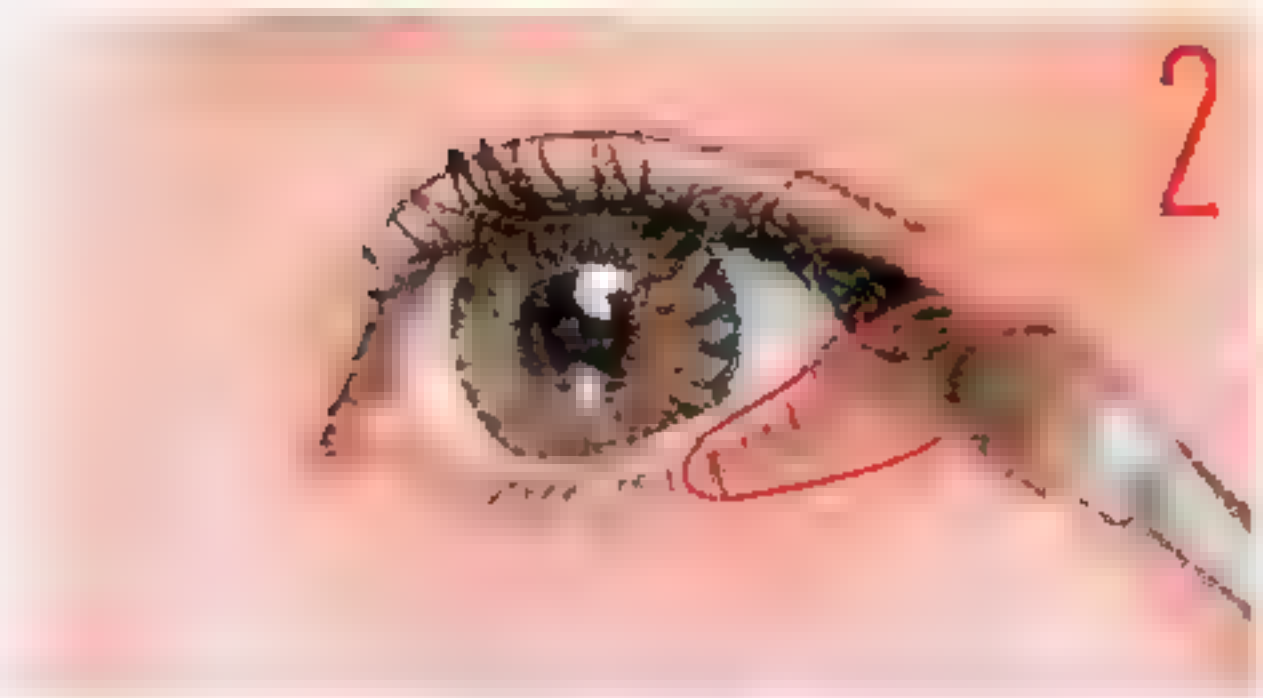
下まぶたの下まぶたをしっかりと強調。カラコンはプリンセスアイズのロマンホリデイブラウンだよ♥

Before



ツリ目できつい印象に見えるから、下まぶたに重みを出してタレ目に見えるようにしてるよ★

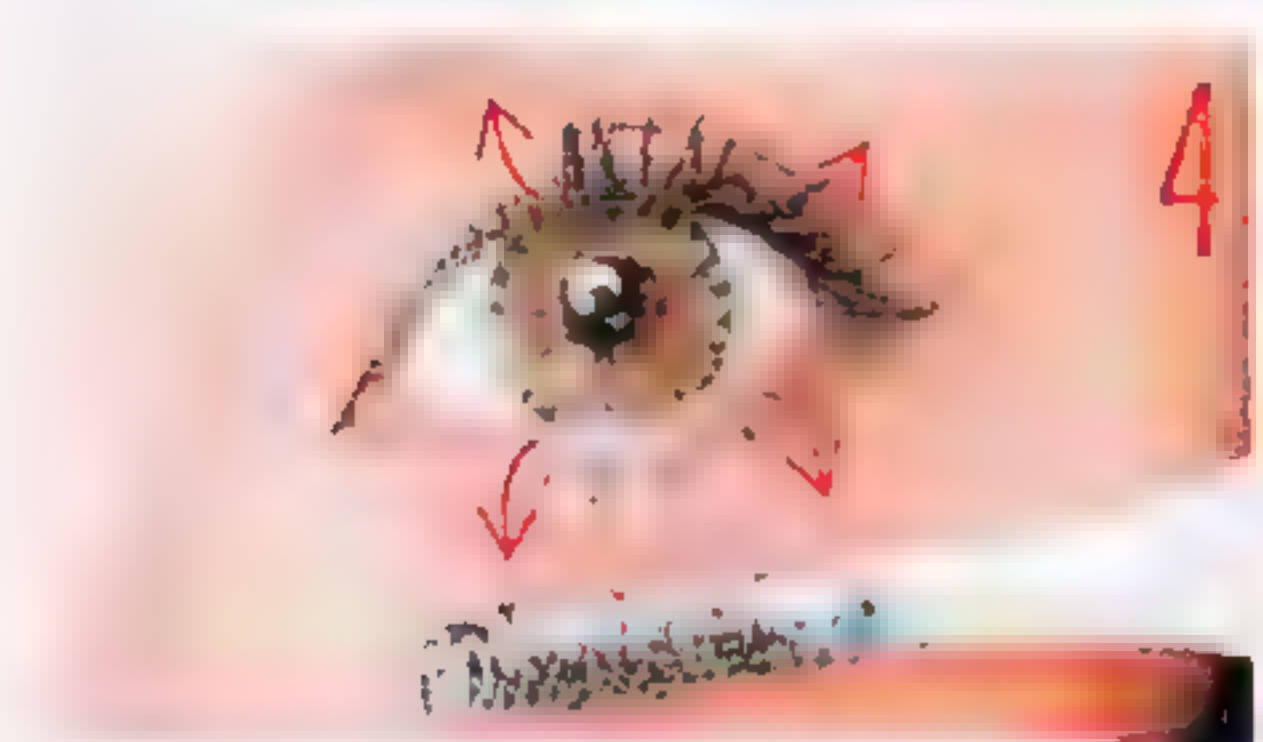
Process



下まぶたの目尻側3分の1に濃いブラウンの②をのせる。細めのブラシを使って、目尻にかけて広くなるようにのせると自然なタレ目に見えるよ♥



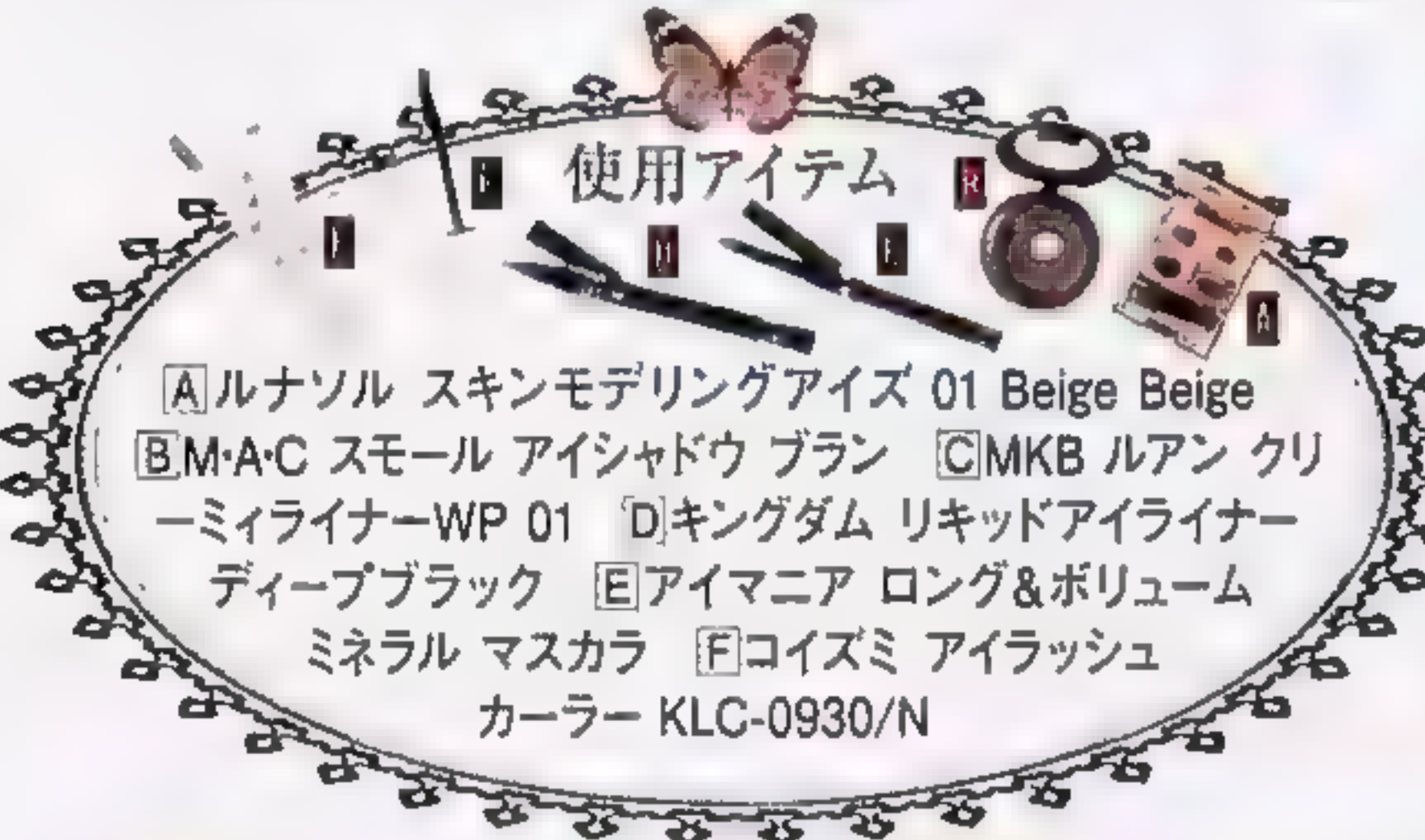
上まぶたは④のみで完成♪ アイホールに右上の色、アイホールの目尻側半分は右下の色、まぶたのくぼみに沿って左下の色、眉下に左上の色をオン♪



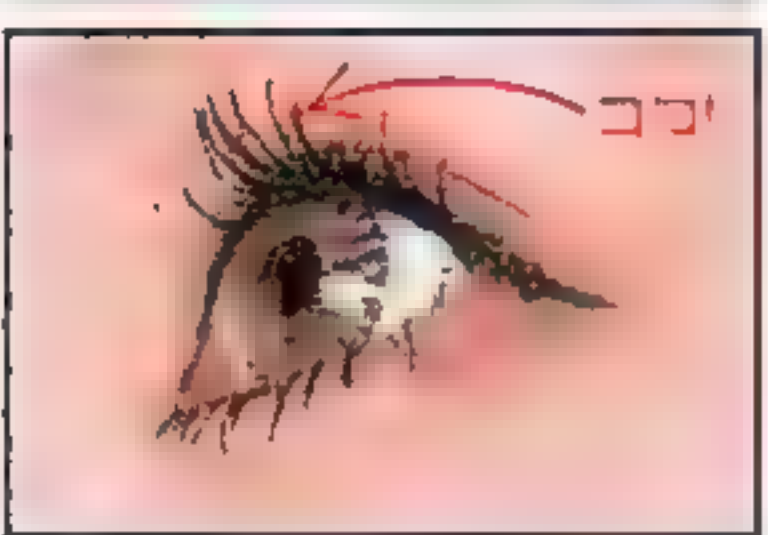
②を上下のまつげに塗っていく。特に下まつげは1本1本逃さないようにしっかり塗ってね♪ 上下のまつげに②を当ててぱっちりさせれば完成♪



上まぶたの粘膜を②で埋めたら、②でまぶたのキワに細いラインを引く★ 目尻は少しだけハミ出すよ! 目頭にもチョンッとラインを入れてね♪



最新こだわりポイント



今まではまつエク+目尻につけただけで、つけまをやめてまつエクもナチュラルにしたよ♪

LALA

自まつげを生かして
メイク時間も短縮♡

六本木、ルナソル(33歳) 独学でメイクを学んだ LALAさん

LALA

つけま卒業で ナチュラル ビューティメイク♥

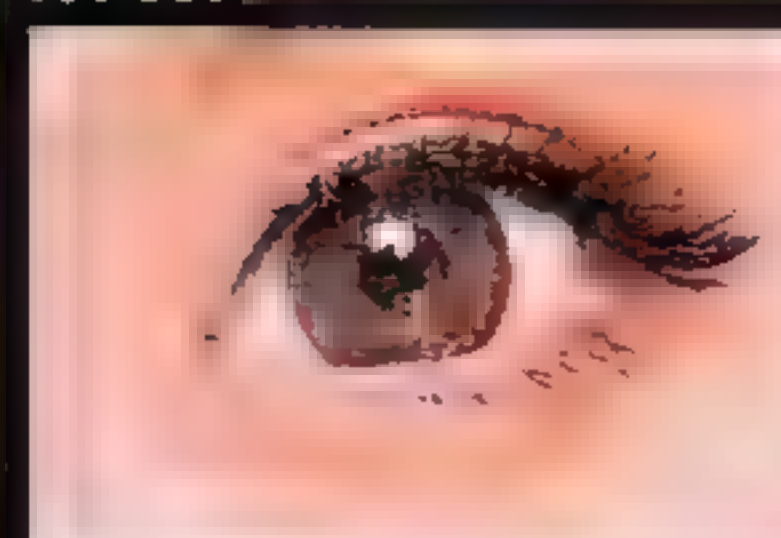
上まつげにナチュラルなまつ毛をつけて、下まつげはマスカラで目元を演出。あとはシンプルなメイクで完成♡

YUKA

川長のセクシーラインで
目元のある目元を目指す♥

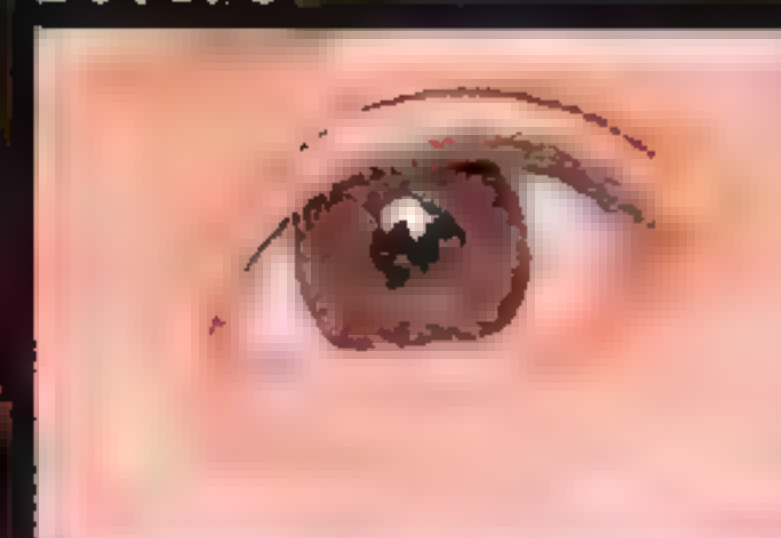
目元のコンプレックス解消法♥

After



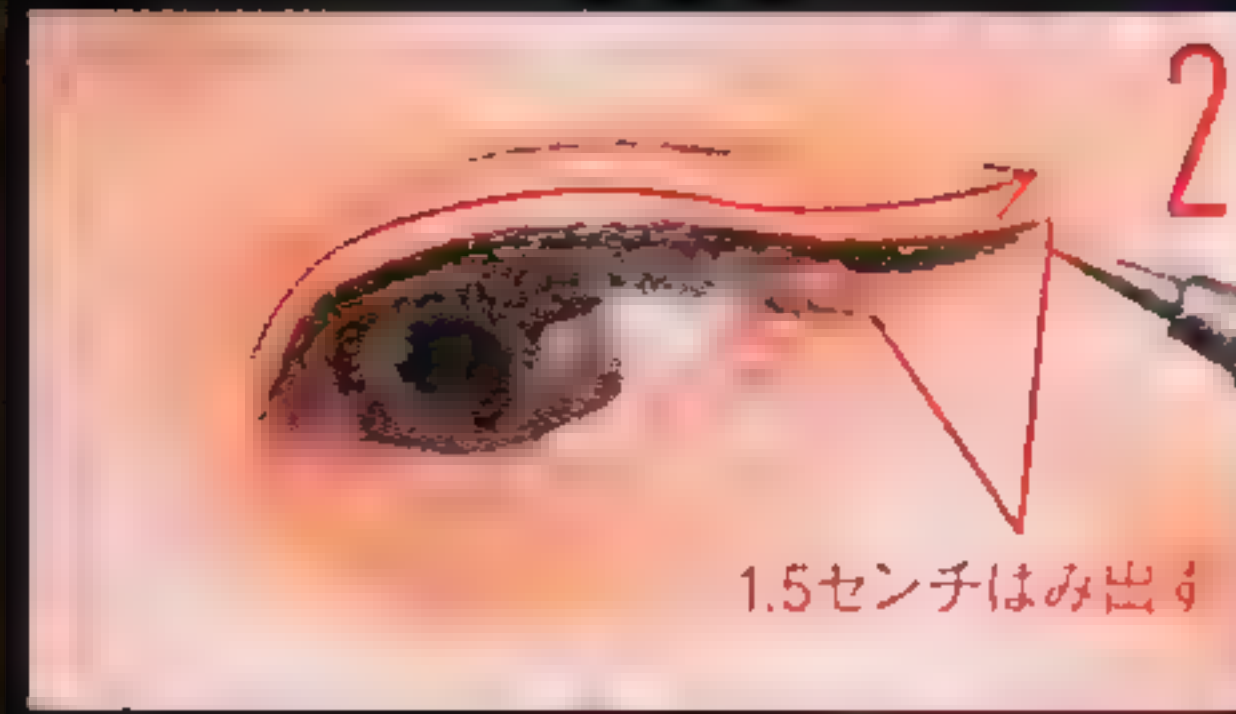
ラインはあえて太めに引き、カラコンはプリンセスアイズの新作の桃玉がお気に入り♪

Before

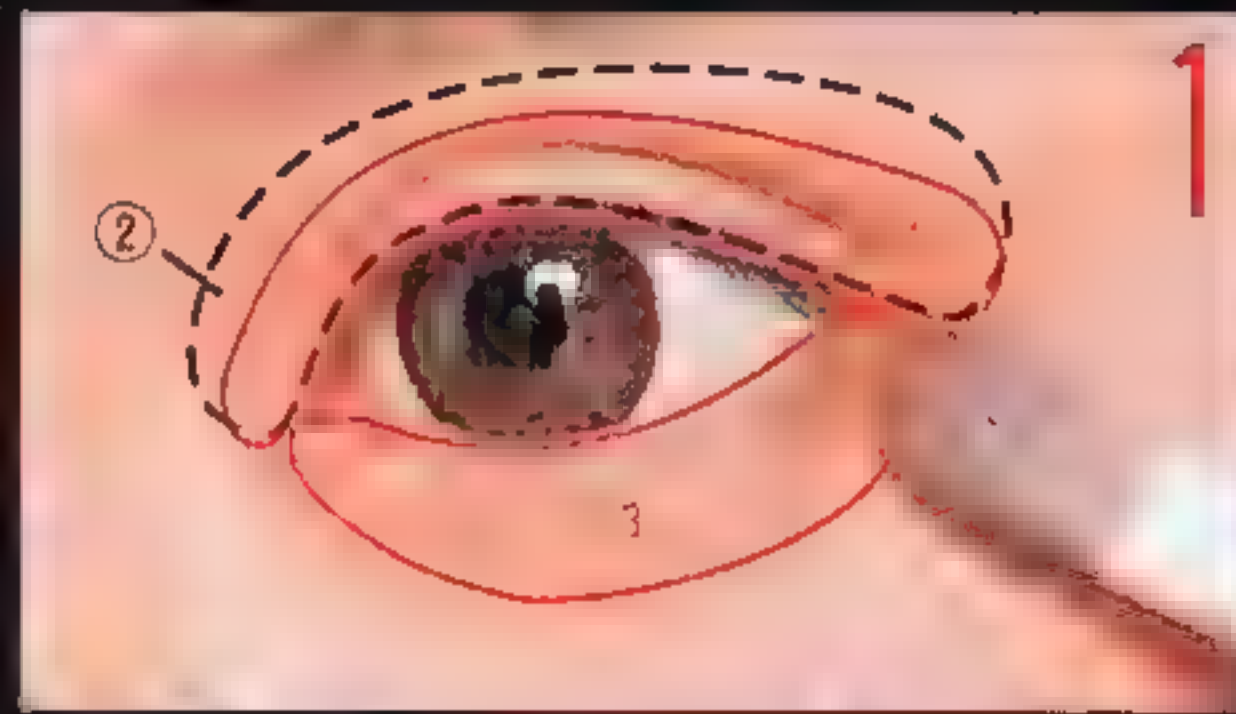


目のコンプレックスは横幅がせまいトコロ。ラインを長めに引いてセクシーな目元を目指すよ♥

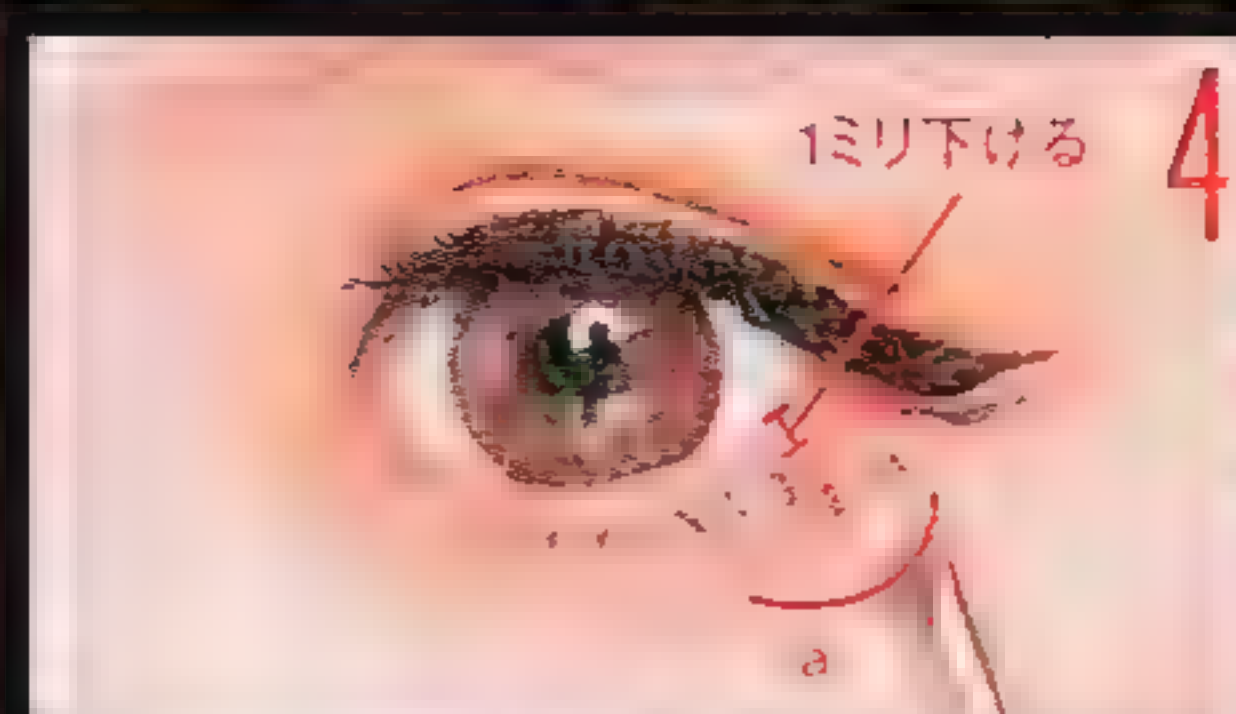
Process



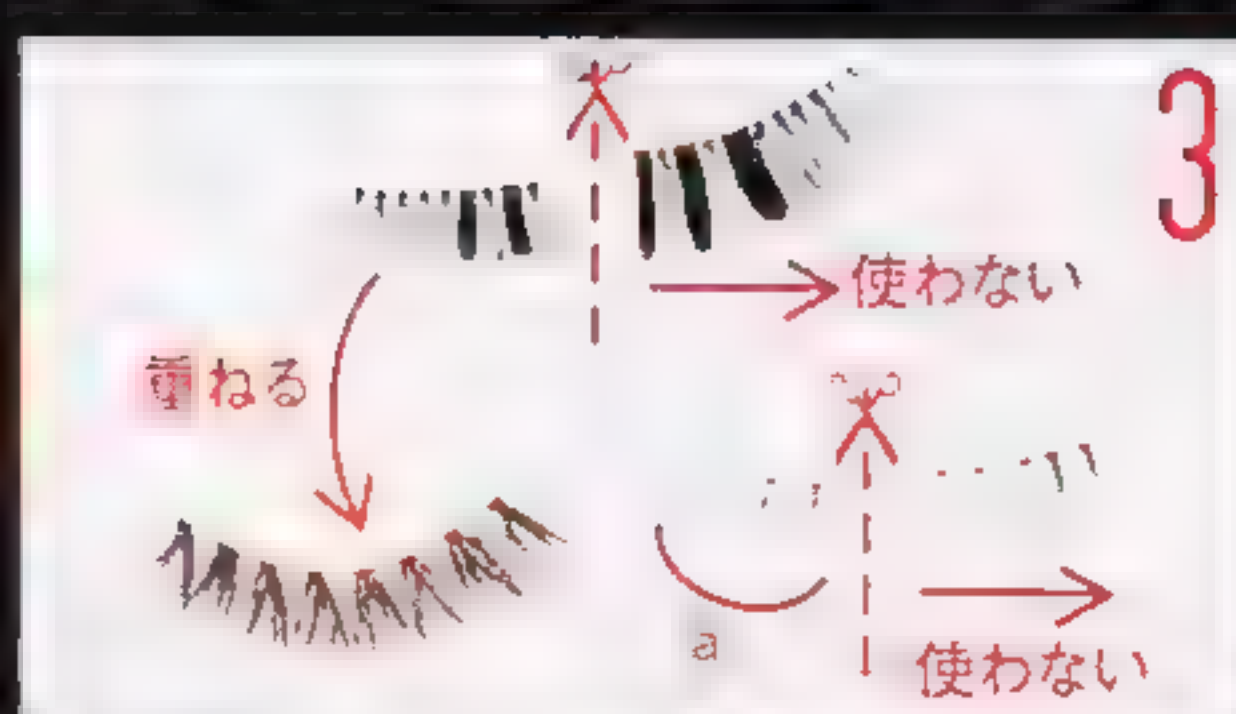
上まぶたのキワに沿って②で太めにラインを引いていく。目尻は2センチくらいハミ出して、しっかりハネあげると大人っぽいクールな雰囲気♡



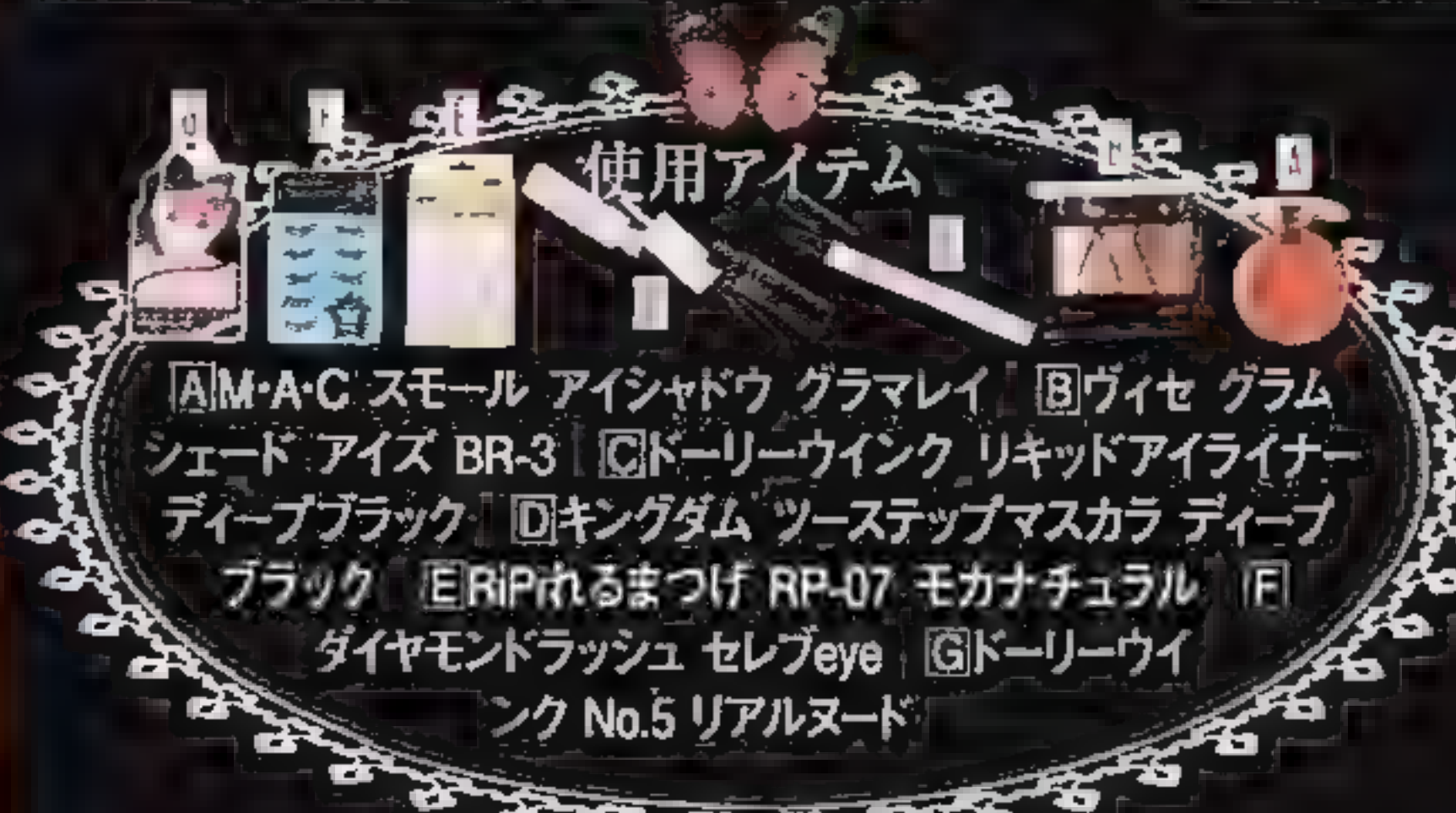
アイホールに②の赤茶をのせたら、アイホールより少し広く②の一番右の色を重ねて自然なグラデーションを作るよ! 下まぶた全体にも②を広めにオン♪



上下のまつげに②を塗ってから、③のつけまを上まぶたのキワにつけていく。下目尻にも③でカットした②を1ミリ程度下げて装着してね!



上まつげは②を半分に切った目頭側の毛束を②の目尻にぴったり合わせて重ねておく★ 下まつげは②を半分に切って目頭側の毛束を使うよ!



最新こだわりポイント



まぶたにのせた赤味のあるブラウンシャドーが今年っぽくて肌にもなじみやすいよ♡

赤味系ブラウンシャドーで 秋のトレンドメイク♥

大人っぽい目元になりたいからシャドーの色やラインの引き方を工夫して、タレ目や涙袋などの“かわいい要素”はカット★

ライター & Tokyo Nadeshiko Blogger
水野祐香さん
(33歳) 東京都 既婚子供なし

目元のコンプレックス解消法♥

After



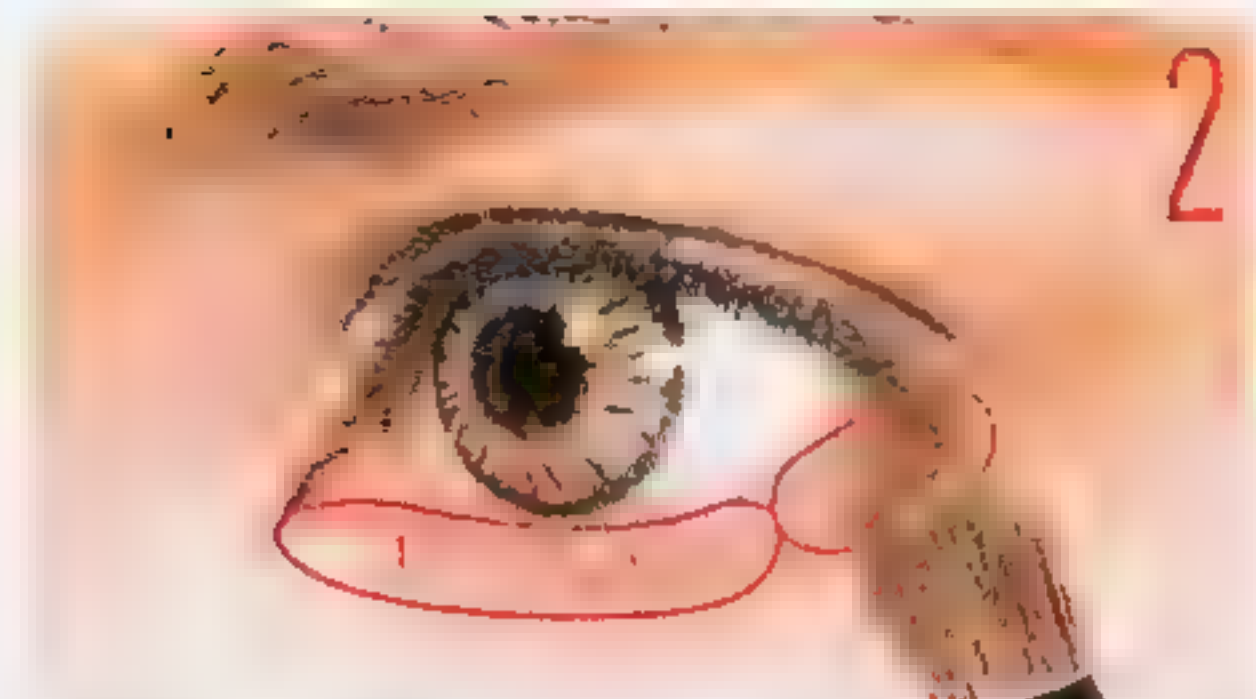
ゴールドシャドーで目元を明るく♥カラコンはプリンセスアイズの新作で発色の良い金狼々

Before

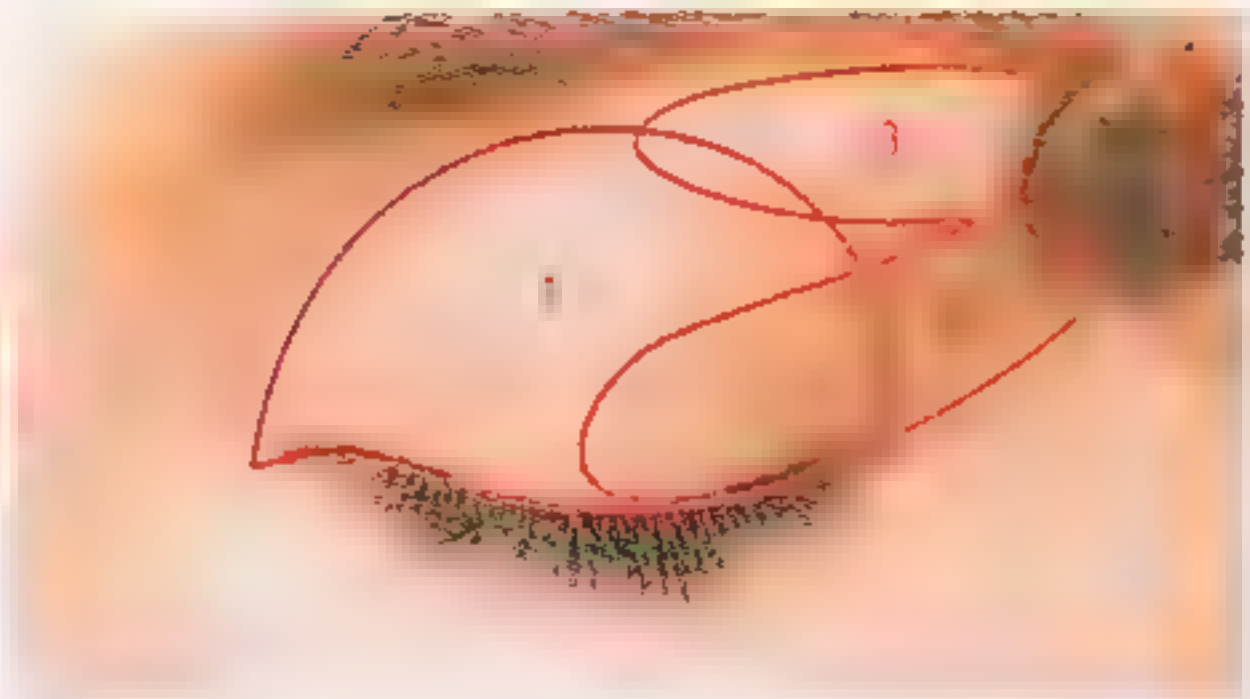


ホリが深くて目元が暗く影になっちゃうのが気になるから、暗いシャドーは目尻にだけ使うよ★

Process



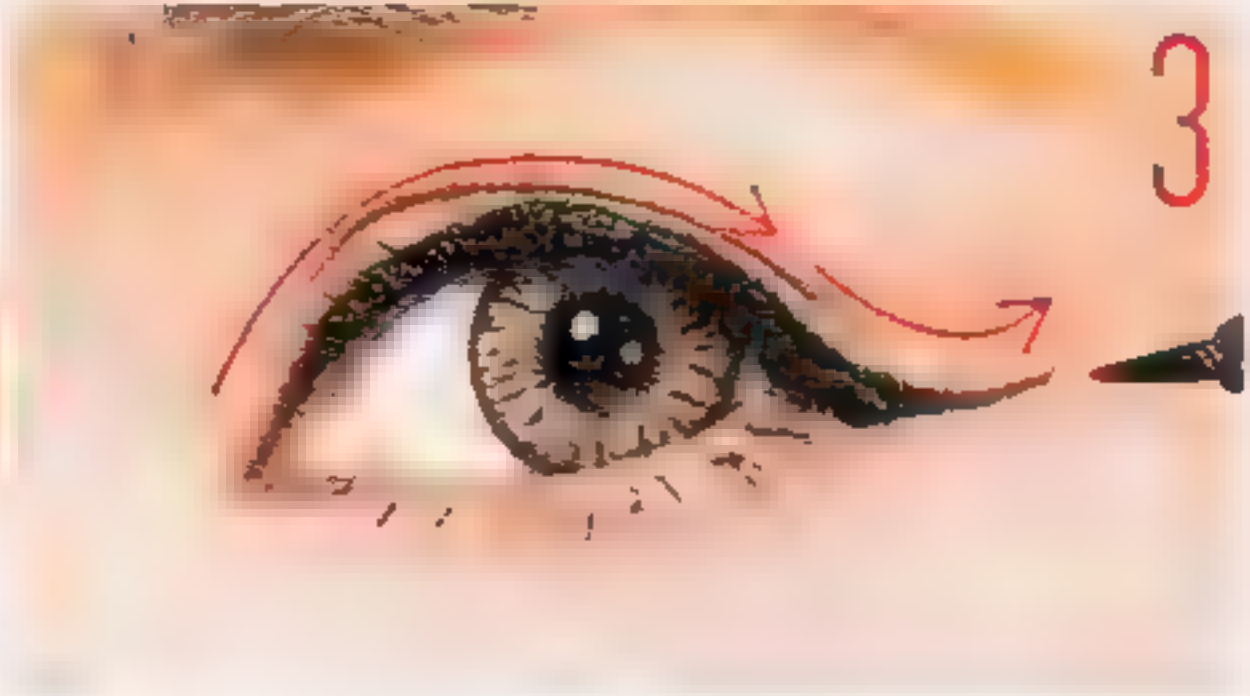
下まぶたの目頭側3分の2に②の右下の色をのせて目の下にツヤを出し、目尻側3分の1に左下の濃いブラウンをのせて目元のバランスを整える◎



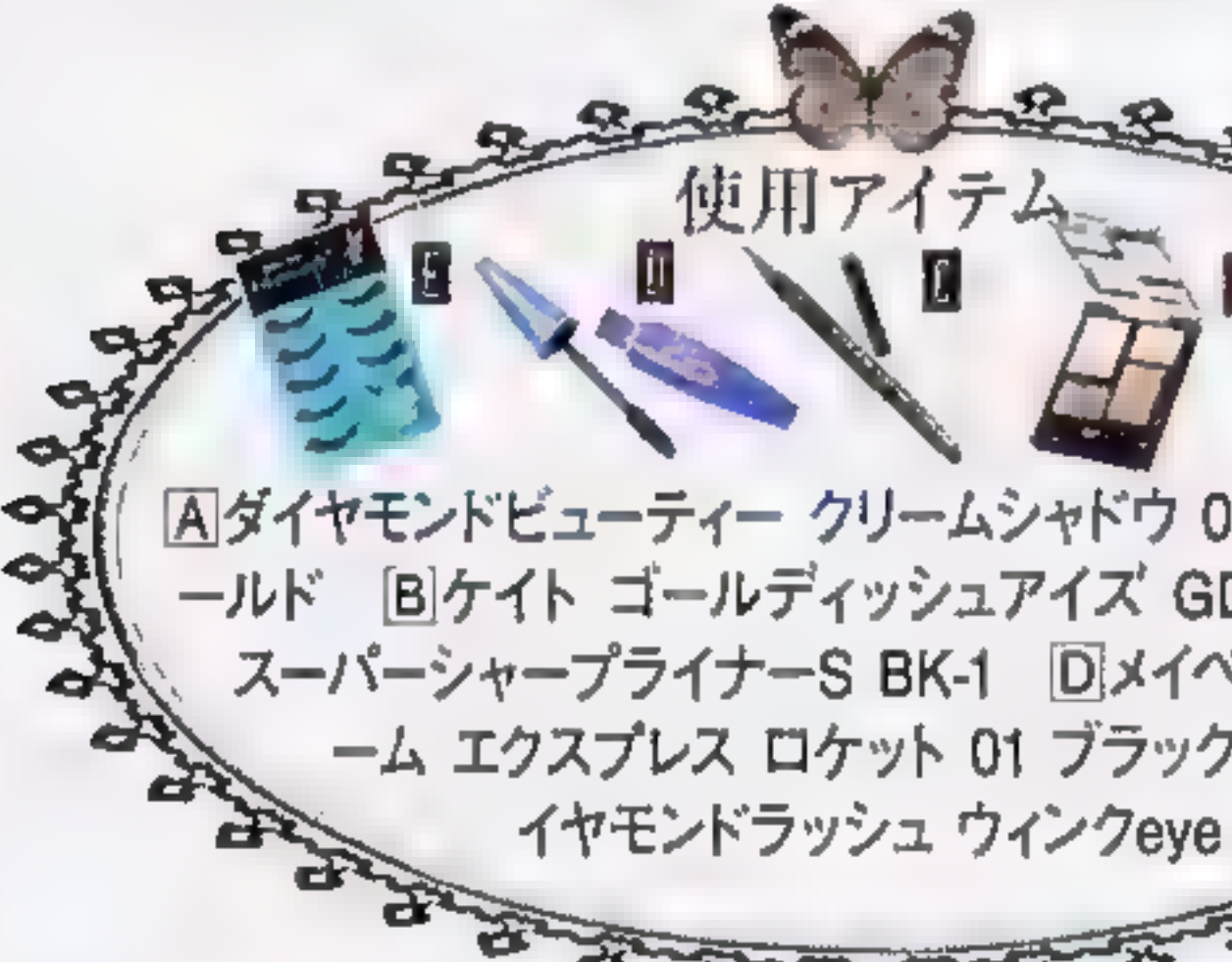
アイホールに①をなじませて目元全体に明るさをプラス◎。二重幅の目尻側に②の左下の色、眉下に左上の色をのせてメリハリをつけるよ!



③を上まつげ全体に軽く塗り、つけまをつけない下まつげにはしっかり塗る。毛束が細かい③を上まぶたにつけると自まつげ級のナチュラル感◎



③のリキッドで上まぶたのキワに沿って太めのラインを引いていく。目尻ラインをキュッと強めにハネ上げて女らしいポイントを作っておくよ♥



最新こだわりポイント



下目尻につけていたつけまをやめた◎ マスカラをしっかり塗れば自まつげでも充分!

MERIは

つけまをやめて
年齢に合った
薄メイク♥

盛るよりも素材を生かした
大人ナチュラルフェイス

大人になったら足すだけでなく引き算も覚えないと♪ ムダを削ったシンプルメイクが結局一番キレイに見える♥

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

MAKANA

上向きまつエクで
大人な目もキュートに変身♥

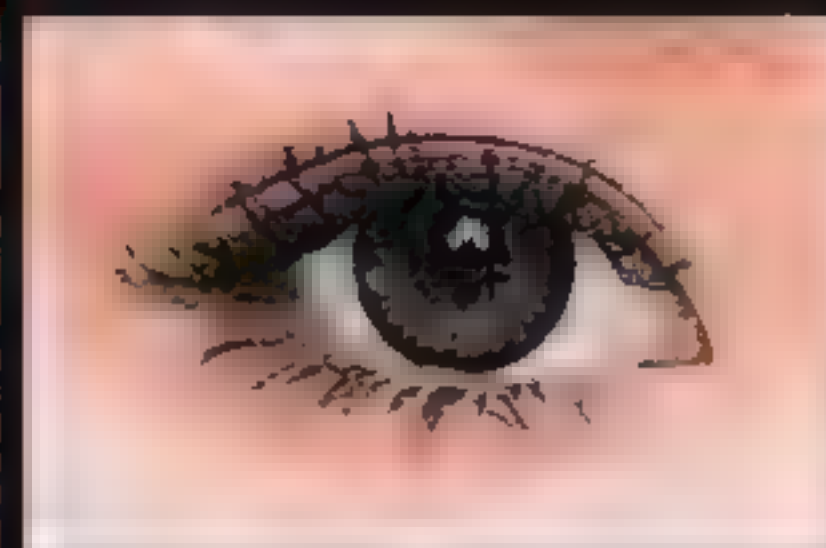


上向きまつエクで
大人のぱっちりメイク♥

アイシャドーでまぶたに立体感を出して、まつエクのつけを盛れば薄い目元が印象的なデカ目に早変わり!

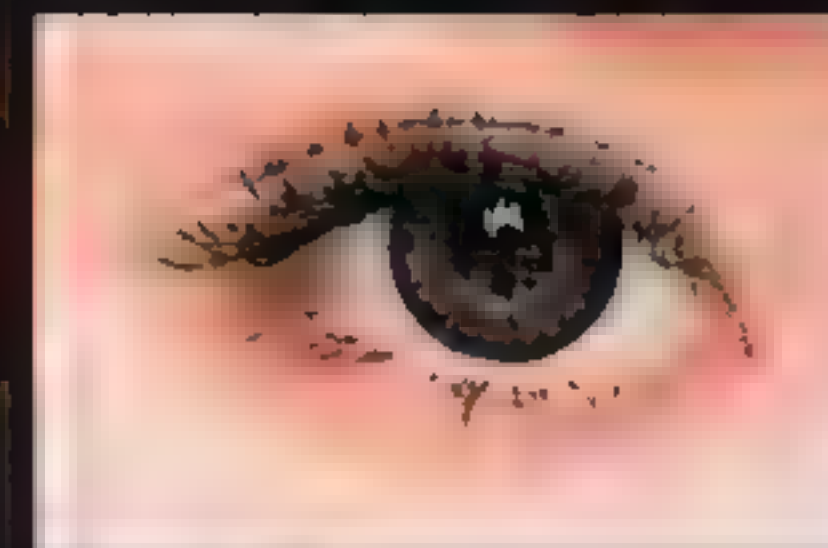
目元のコンプレックス解消法♥

After



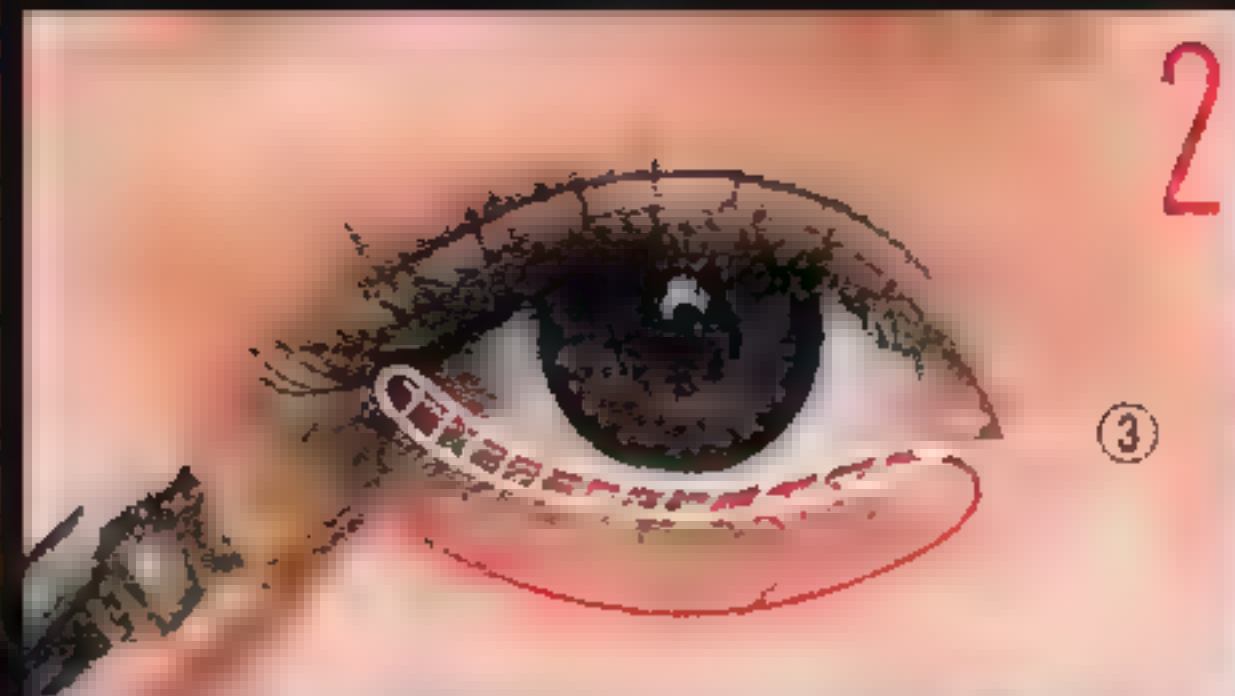
広めに入れたシャドーで立体的な目元が完成◎ カラコンはラヴェールのクチュールブラウン◎

Before



目元のホリがないからのっぺりしないようにシャドーの入れ方を工夫して目元に陰影をつけるよ◎

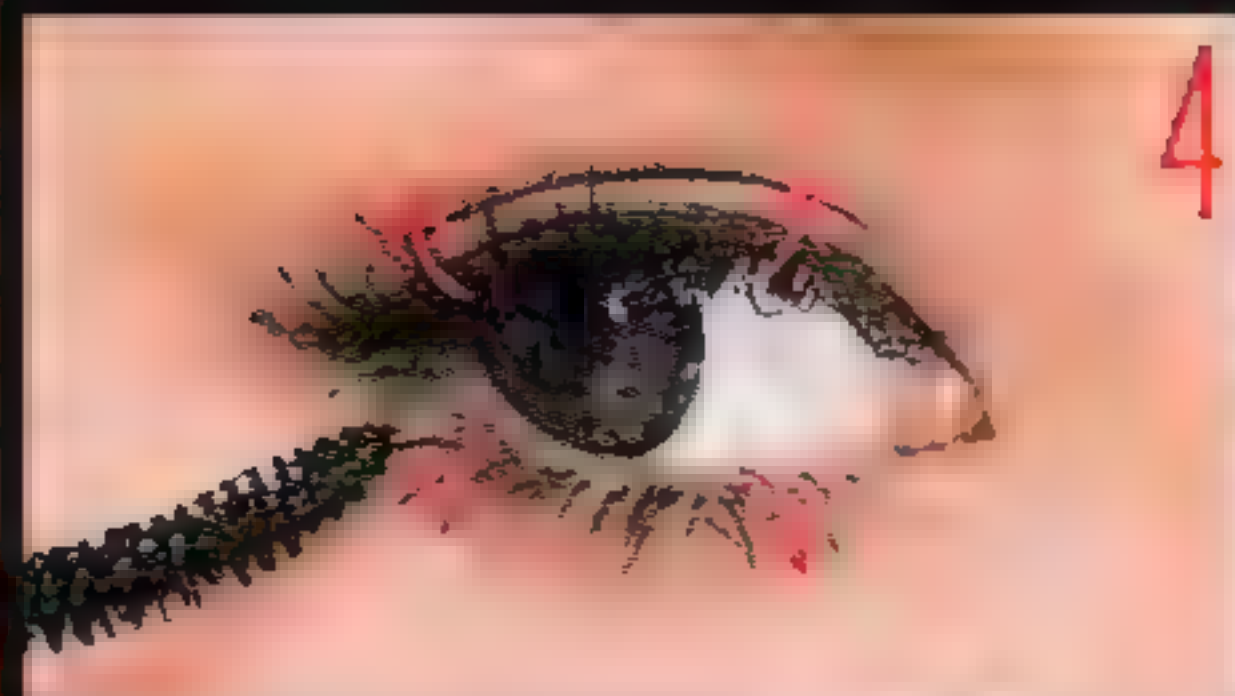
Process



下まぶた全体に①の上段の2色をオン。黒目下から目尻にかけて①の右下の色を重ねて陰影をつけ、キワに沿って②の右下をのせて引き締める★



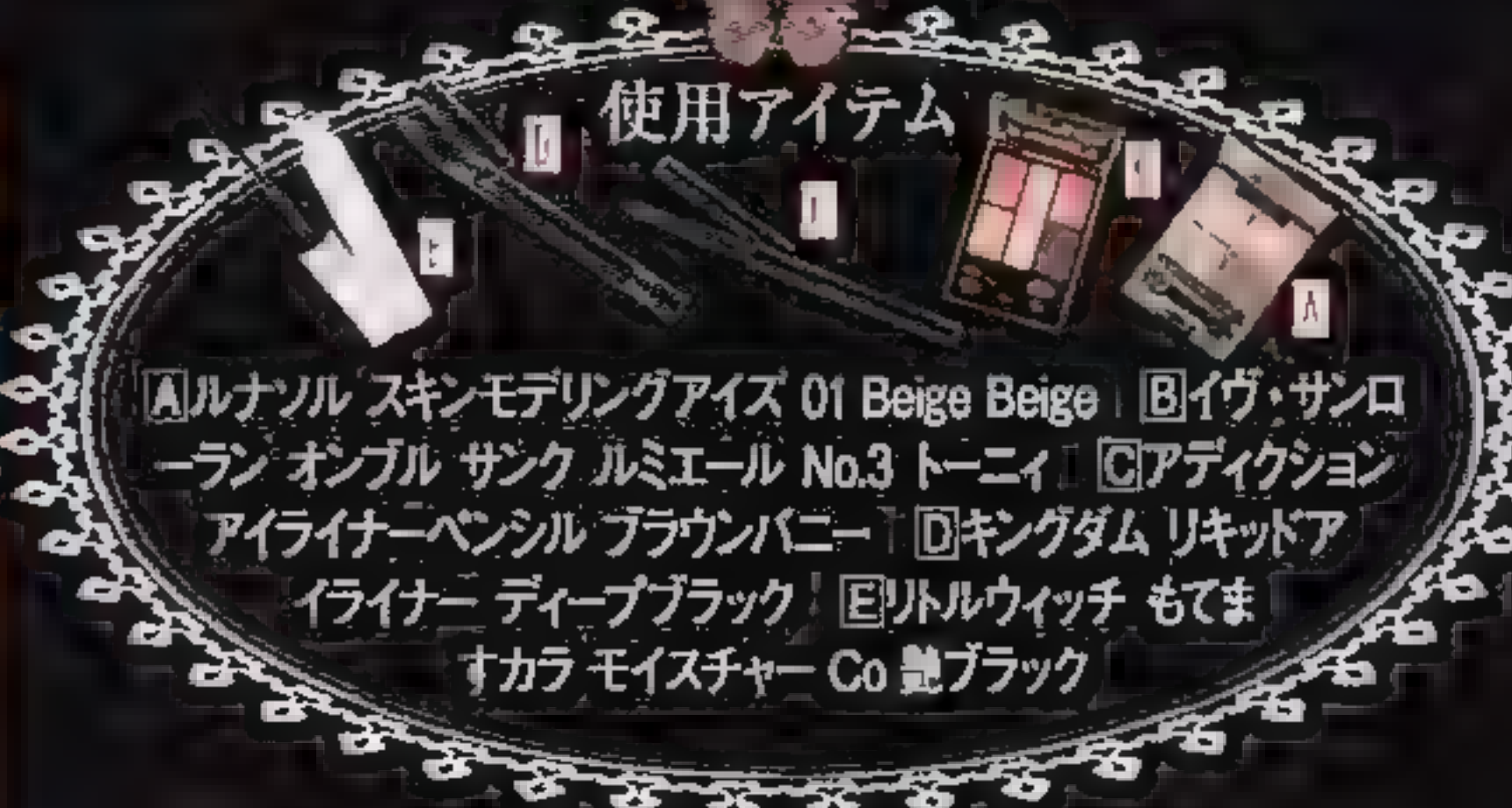
アイホールに①の上段の2色を混ぜてなじませ、二重幅より広めに①の右下の色を重ねる。黒目上に②の右下の色をのせて左右にボカして広げるよ◎



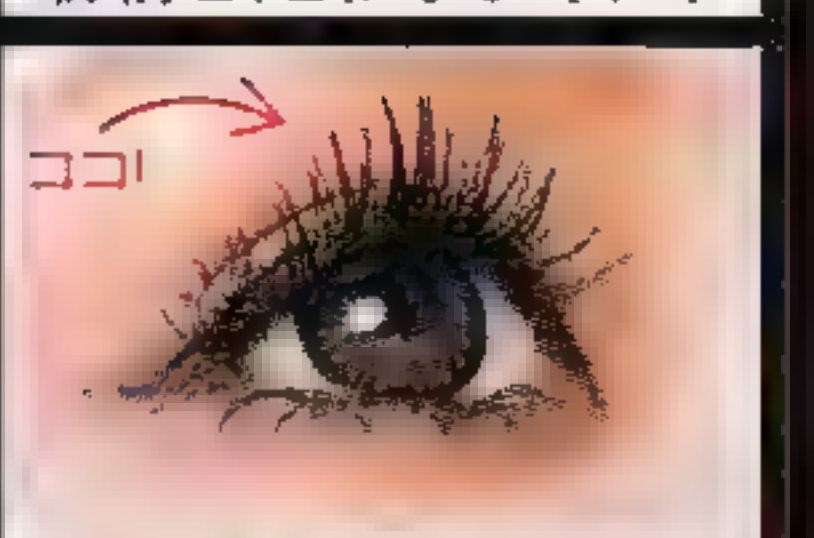
上まつげにまつエクがついているから、つけまは使わずにマスカラのみでOK◎ 上下のまつげに③をしっかりと重ね塗りしてボリュームを出してね♥



③で上まぶたの粘膜を塗りつぶして、④でまつげの間を埋めるように細いラインを引く◎ 目尻はハネ上げずに1.5センチくらいハミ出すよ◎



最新こだわりポイント



まつエクデビューした♥ 切れ長よりもかわいい目になりたいからまつエクの角度はきつめ◎

目元のコンプレックス解消法♥



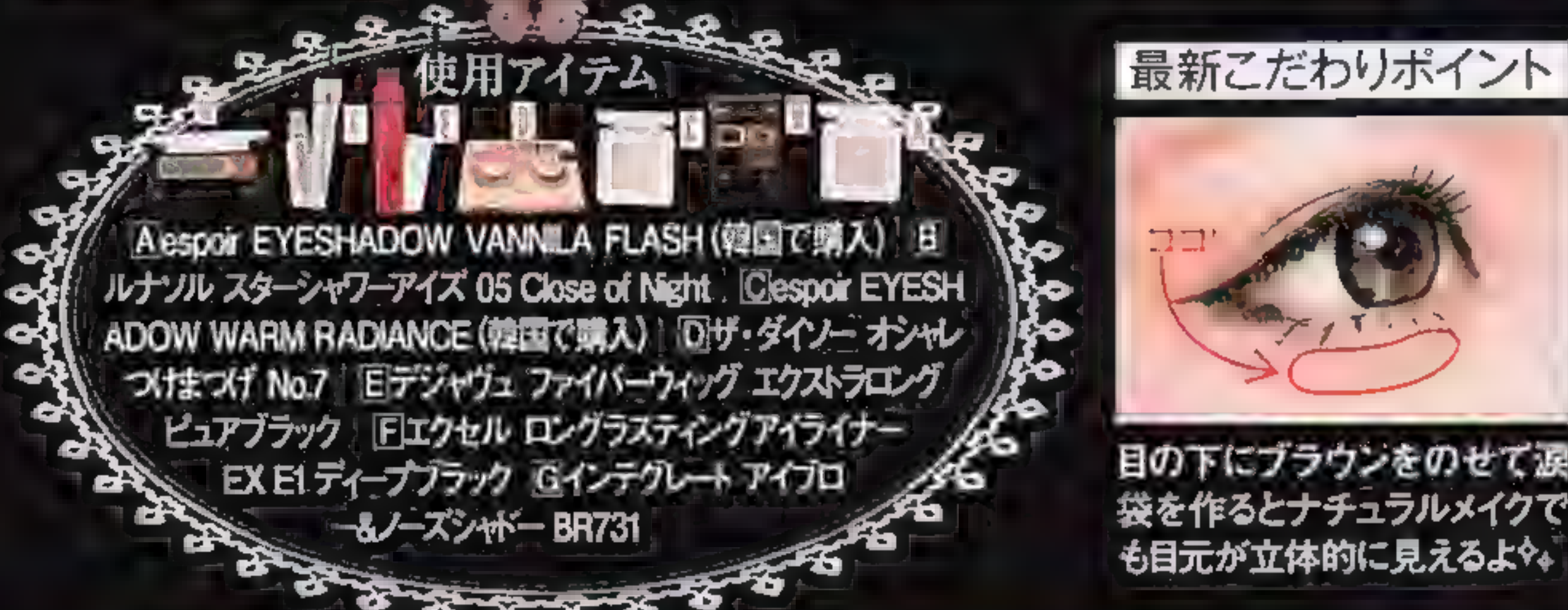
Process



最近目の下のクマが目立ってきた...。ラメ入りシャドーでくすみを飛ばして明るく見せるよ。



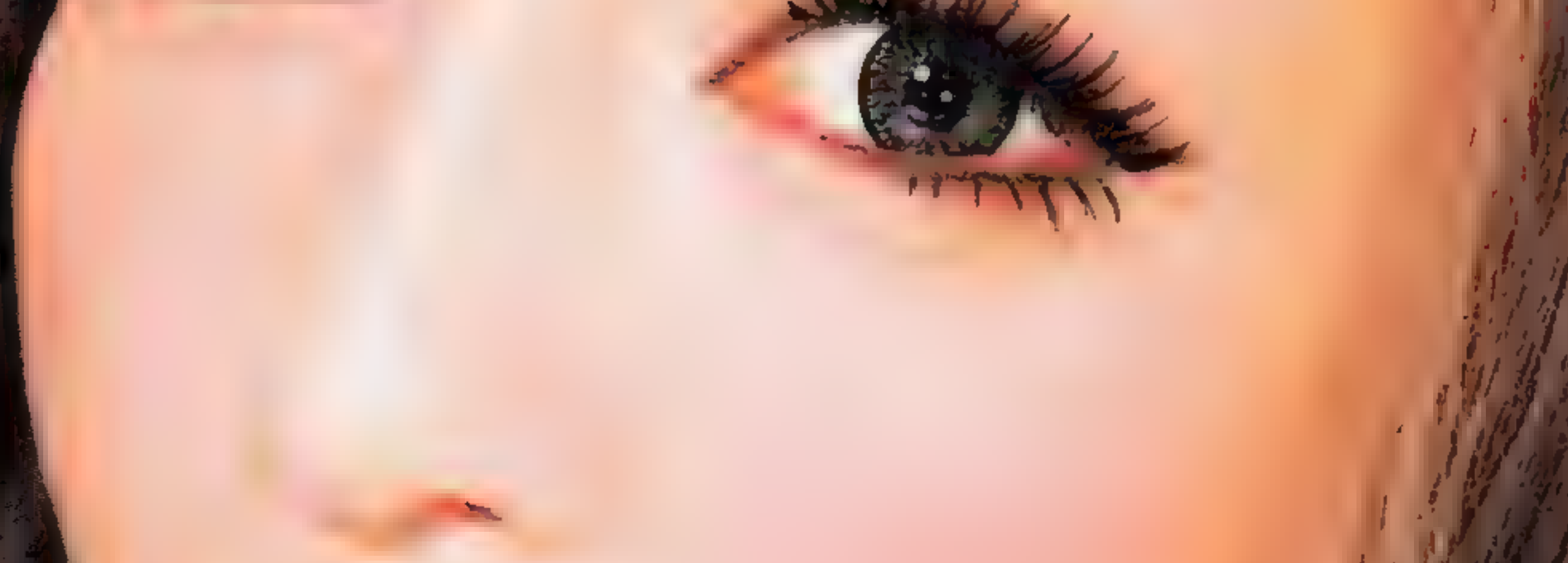
アイホールにAをのせてシャドーのベースを作り、その上からBの左上の色を重ねる。二重幅の目尻側半分にBの右下の濃い色をのせ、最後にアイホール全体にCを重ねてツヤをプラス。



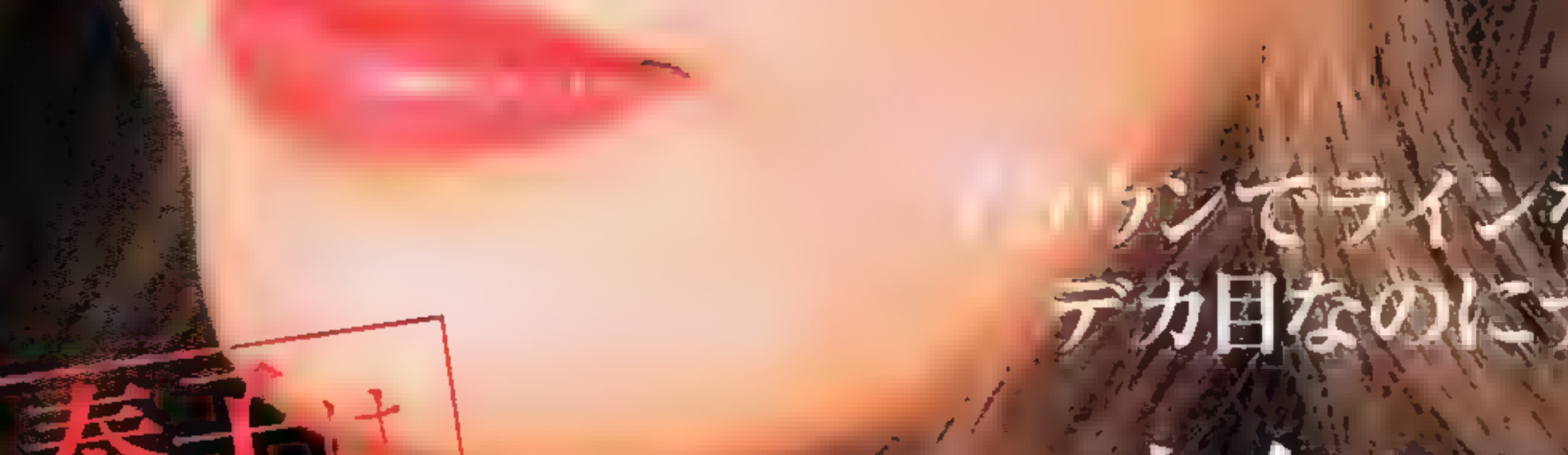
目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



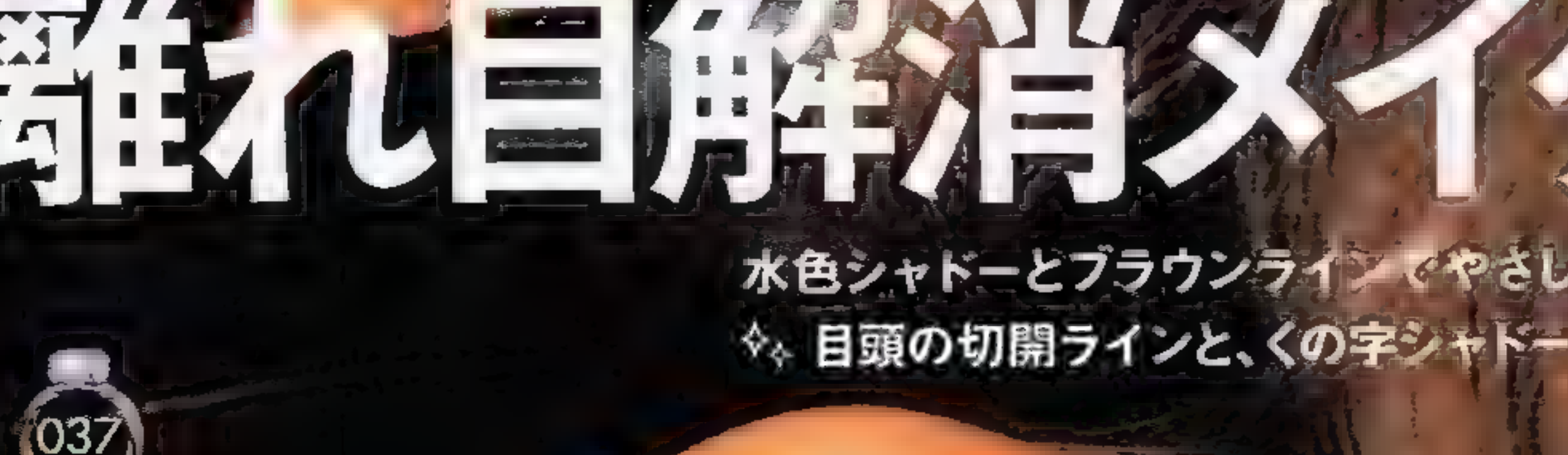
目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



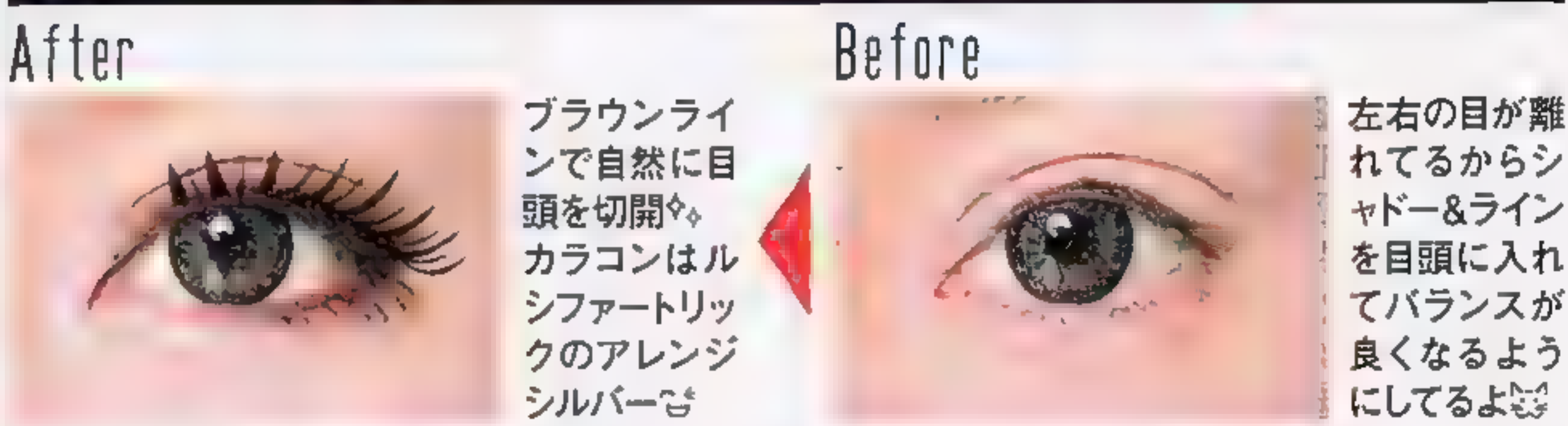
トリマー 27歳/兵庫県
独身・子供なし
花房香央里さん

束やまつげと涙袋で
大人ガーリーなタレ目に♥

目の下に影を作って 涙袋強調メイク♥

涙袋の下にアイブローをのせると目の下がぷっくりして甘い顔になるって気づいた♥ 下まつげで束を作るのも重要。

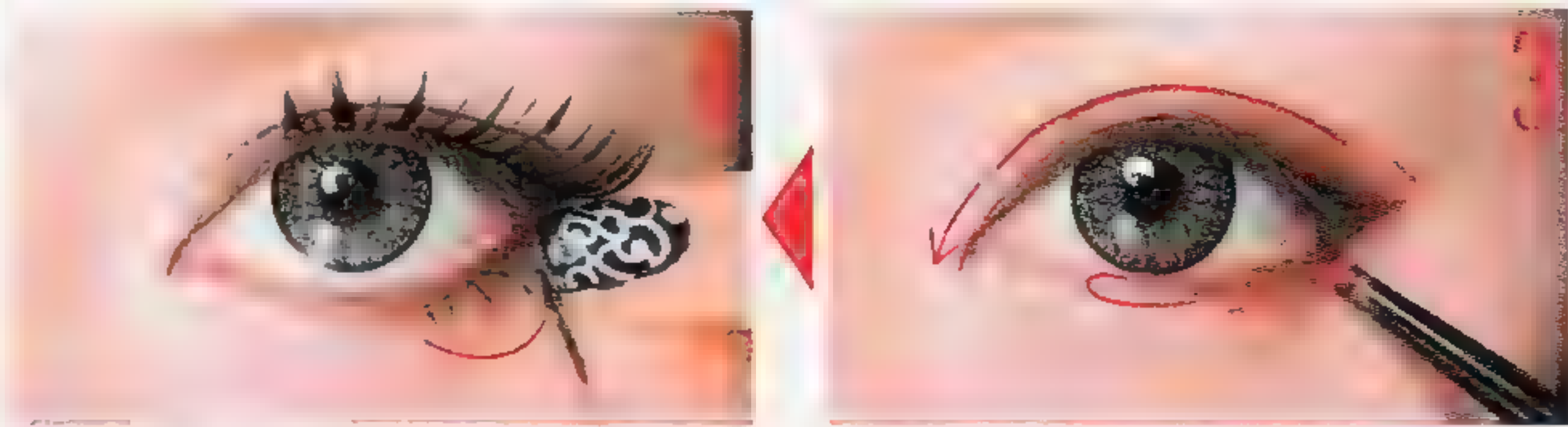
目元のコンプレックス解消法♥



Process



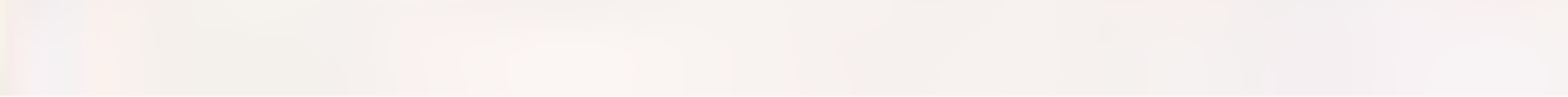
左右の目が離れてるからシャドー&ラインを目頭に入れてバランスが良くなるようにしてるよ。



目頭のくの字部分にAをのせると目が内側に広く見えて離れ目を解消できるよ♥ 次に二重幅にBをのせて目元の印象をキュッと引き締める。



束感の強いBを目頭側1センチくらいあけて上まぶたに装着。下まぶたにはEを半分に切って目尻側をミミくらい下げてつければ完成。



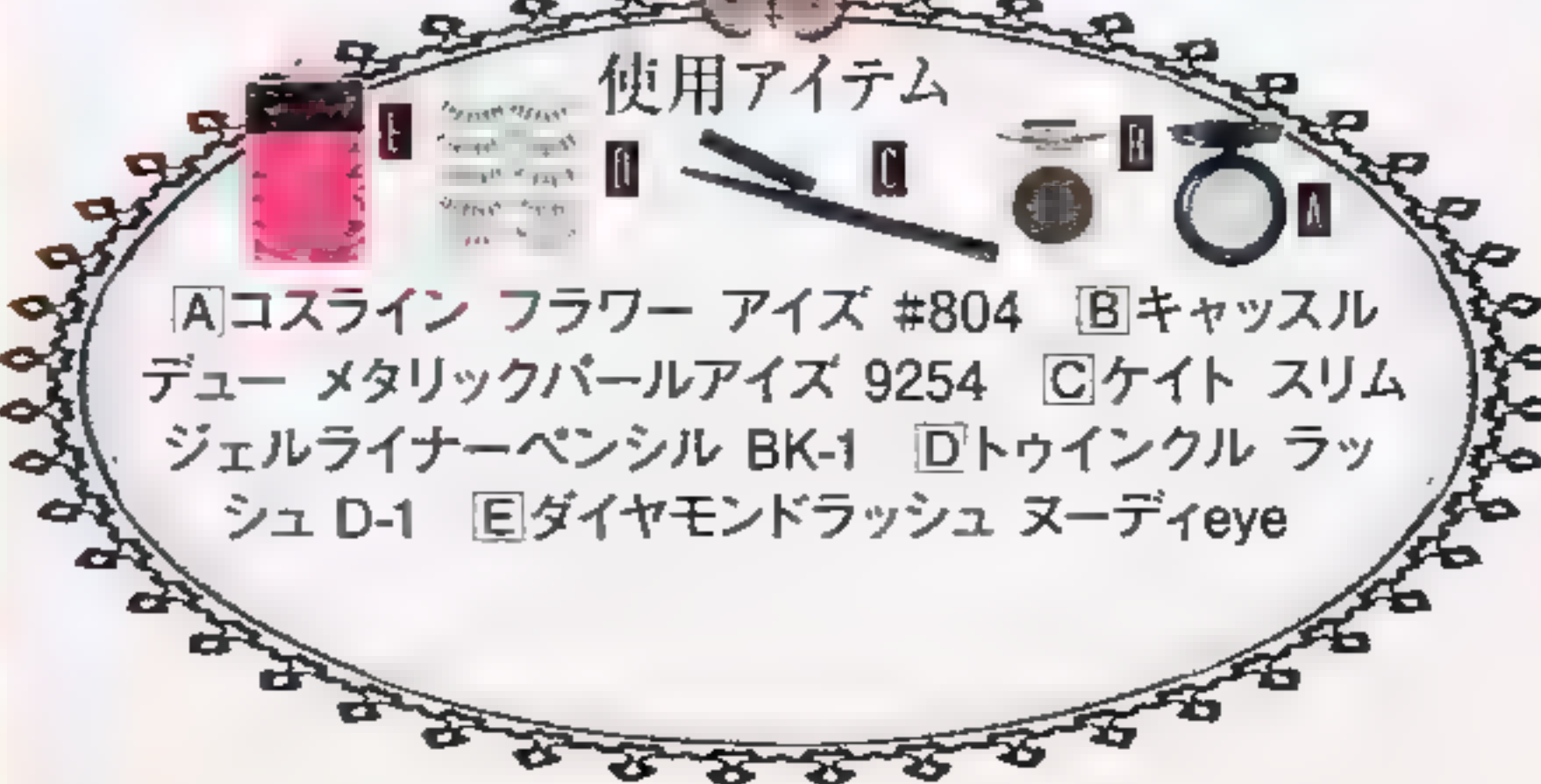
目頭に切開ラインを入れたら、黒目下の粘膜と下目尻のキワにもラインを引く。

水色シャドーで 離れ目解消メイク♥

水色シャドーとブラウンラインでやさしい印象のデカ目に。目頭の切開ラインと、くの字シャドーで離れ目も解消。



主編(花房) 東京都
久野 恵子さん



目頭に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。



目頭に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにBの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する。のせすぎると不自然になるので注意。

今、みんなの私服は
トレンドものは安く、
流行りのないものは豪華主義!!

春夏に続き、
秋もカラー小物人気
継続中!!

プチプラ× ハイブランド 秋服 SNAP!!

安くてかわいいものは好きだけど、プチプラだけでま
とめると若いコとかぶることも。年齢に合った雰囲気
を作るためにみんな豪華アイテムを取り入れてたよ♥

Photo: Hirayuki Sato, Yoshinobu Bito [RURIKO, KANAKO], Nobuyuki Sasaki [MERI]
HAIR: Hideyuki Shimojo, Rina Kiri (f-me) EDIT&TEXT: Haruka Noda

お洋服もコスメもシャネルが
好き♡ 今日バッグとブー
ツをシャネルでそろえました
♥ バッグは携帯しか入らな
いけどかわいくて愛用。ニッ
トは2,500円、キティちゃんの
レギンスは1,580円、帽子は1,
000円弱で全部forever21。



シンプルなものトーンコーデも
キティちゃんがポップにしてくれる♡

close
up



ココマークがポイントの
ベタンコブーツ♥

ベタンコでおしゃれに見えるブーツってな
かなかないから重宝します♥ これは
おとしのもので15万円くらいでした。

コーデがグッとひきしまる♡

差し色が **赤**♥

モノトーンが多く
なる秋コーデをパ
ッと華やかにして
くれる赤。深みの
ある赤は高級感が
出て大人っぽい♥

専属モデル (29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4ヵ月
けいこ

主婦 & アクセサリーデザイナー (29歳/東京都)
既婚・息子1人
HIKARIさん



シャネルも素材を選べば
カジュアルに持てるよ♥

close
up



アクセがプチプラ♥
さりげなく靴と色統一。
ブレスは自分のブランド Shine
のもので1,400円。手首が見
えたときにおしゃれでした。

ステラのニットとLNAで
6,900円だったパンツは
どっちもロスで購入。ブー
ツはルプタン、バッグはシ
ャネルで35万円。チェーン
バッグもチェック柄なら気
取らなくていいよね♥
なにげにニット帽もシャネ
ル。70,000円でした♪

今日は小物を全部ハイブ
ランドで統一しました。服
が負けないようにファーで
豪華さを出したよ! ファ
ーベストはriendaで去年
購入。KAWANOで買った
Tシャツは5,000円、デ
ニムはmoussy、靴はル
プタン、バッグはヴィトンです。

close
up

手元はゴージャスに
アクセをジャラづけ♡
リングはブルガリ、クロム、コア
ジュエリスを愛用。時計はウブ
ロ。ゴールドが好きです♥



歌舞伎町エンジェルマンズクラブ勤務 (27歳/東京都)
独身・子供なし
俵城玲央さん

超
シンプルなもの
コーデも
ファーベ
ストでバ
ブリーに
変身♡

赤・青・黄色の衣装をつけて
ガーリーカジュアルに♡



カーディガンとスカートはCHILLEAnapでどちらも4,000円くらい。安くかわいいものはブランドを気にせず買うよ！トップスはスナイデル、帽子はCA4LA、ブーツは数年前のグラッド。パーキンを持っては上品にまとまる♡

close up



時計ひとつでも十分な豪華さ♡
カルティエの時計は100万円くらい。mutaのピンクのバンドにつけて気分転換。

基本プチプラ族なのでブランドバッグを持つと贅沢な気持ちになります(笑)。オールドグッチのバッグは昔代官山のセレクトショップで60,000円くらいで購入。ジャケットはヘブン&アース、タンクはH&M、デニムはAZUL、靴はしまむら。

柄バッグを持つだけで
シンプルコーデがセレブ風に♡



主婦(29歳/埼玉県)
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

close up

安いお店で安っぽく見えないものを選ぶ！
かかとにスタッズがついててしっかりして見えるでしょ！でも実はしまむらで1,800円。色もキレイ♡

シックな中にポップ
アイテムを入れて普段用に
カジュアルダウン★



サロン・ド・8carat経営(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

ハイブランドはラフに見えるのが好き♡
ストールは本当はメンズものだから人とかぶらなくていいよ★ブーツはシンプルなコーデのときに。フェラガモっぽくないスポーティーなデザインが♡

close up



ビジュがキレイなニットはフィリップブレインで25万円。カジュアルに着こなしたいから他のアイテムはスポーティーに！レギンスはmoussy、ストールはヴィトンで55,000円、ブーツはフェラガモで13万円、バッグはエミリアウイズです。

季節問わずヘビロテできる♪
デニム JK♡

デザイン性のあるGジャンが人気。柄ものやタイトなスカートを合わせてガーリーに着崩すのが正解だよ！

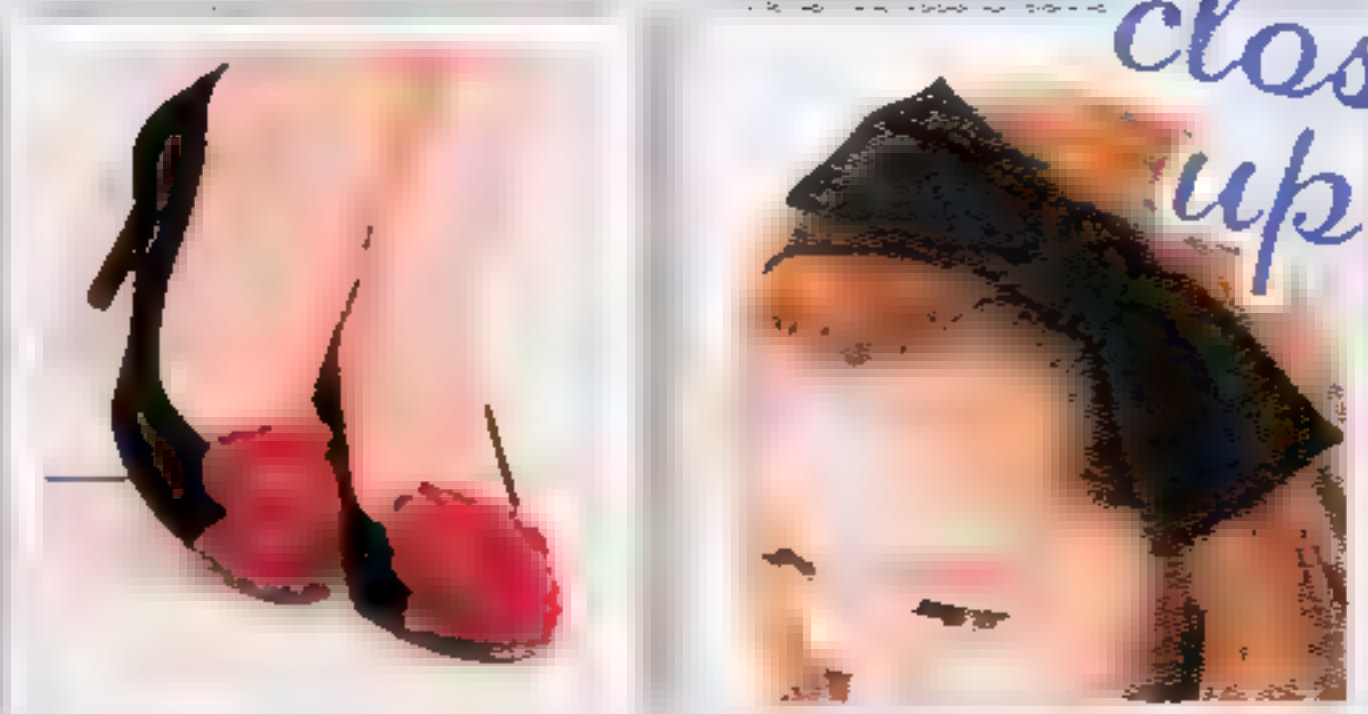
フェミニンなアイテムも
デニムので堅苦しさゼロ♡



IT企業代表取締役社長(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

パール付きデニムJKはロイヤルパーティー、スカートはLIMITLESS LUXURY、中に着たブラウスはどこかのセレクトショップで買いました♡パーキンはあえてインディゴブルーにしてガーリーな雰囲気合うようにコーディネート。

close up



かわいいモチーフのものが好き♡
シャネルのバンブスは去年のもの。赤のカメリアがめずらしくてお気に入り♡カチューシャはブランドで購入。最近おでこ出しにハマってるので必須アイテム★

安くてもいいものを見つける
のに必要なのは主婦の勘★



RUNWAY channelプロガ(26歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

切替ジャケットはmoussyで14,000円。そでがスエット素材だから着てて気持ちいい♡インナーはg.u.で800円、スカートはBOOK OFFの古着屋で見つけたSLYのもので1,000円、靴はfor ever21で2,000円だよ★



バッグはプラダのビンテージ★
これもBOOK OFFの古着屋で見つけたプラダ。傷はあるけど8,000円で買いました♡

上質なワンピースは飾りすぎず
さらっと着こなすのが上級技♡



セットサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelieさん

ワンピースだけ浮かないように統一感を♡
バッグもワンピースに合わせてフェラガモ。意外とどんな服装にも合うから便利だよ♡



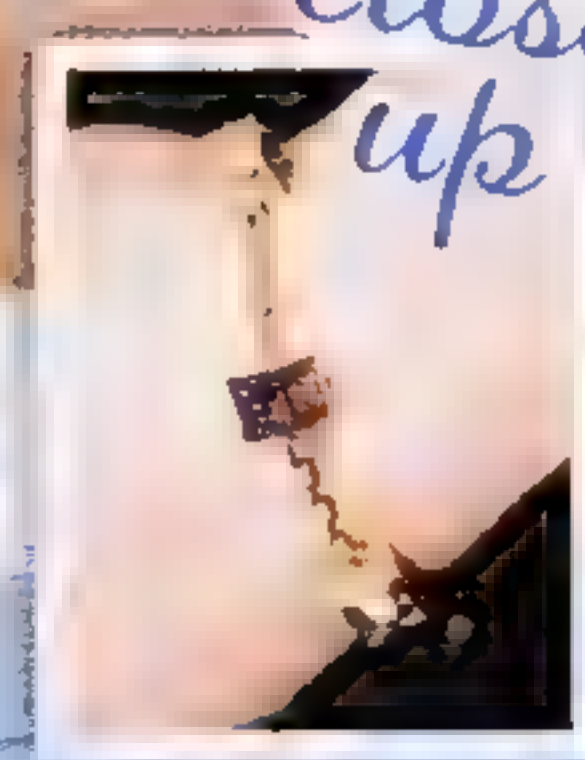
柄が素敵なシルクのワンピースはフェラガモ。1点もので44万円でした♡あえてウエスタンブーツを合わせてカウガール風に★ジャケットはローリーローリーのもので7,000円くらい、ブーツはどこのか忘れたけど12,000円くらいです♪

ワンピースの上からカットソーを着て重ね着。ベルトを締めてウエストを細く見せました♡JKは10,290円、シャツは2,980円でどちらもMURUA。スカートはZARA、ブーツとベルトはリップ、インパクトのあるバッグはEMODA♡



ひとてま美人モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
彩那さん

close up



ヴィトンのアクセでさりげないおしゃれさを♡
ブレスは50,000円くらいで買ったよ！アクセを高級なものにするけど全体が安っぽく見えない♡

流行色は大人っぽいグレー◇

真っ黒すぎない

モノトーン♥

今年のモノトーンは
コーデのどこかに明
るいグレーや白を入
れるのがポイント★
ラフなアイテムを取
り入れるのが鉄板!!

北新地パニラ勤務&アパレル
会社社長(27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

レザーJKもチェックシャツと
合わせれば重くならへん♥

close up



毎日使えるクロエの
カメラバッグ★

ちょっと前に10万円くらいで購入
♥ 意外と荷物が入るし、持ち心
地がよくて邪魔にならないんだ☆

HIGH



close up

3WAYで使える
便利なアクセ♥

ネックレスとしてつけてるけどヘア
バンドにしたり腕に巻いたりもで
きる。ローズパッドで4,000円♥

膝丈スカートにはニットを
合わせてゆるカジに♥



ライター&Tokyo Nadeshikoブローカー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

LOW

膝丈って気をつけないとコンサバになっちゃうからざっくりニットを合わせてカジュアルにまとめたよ! 服は全部5,000円以下! ニットはスパガ、スカートは3rd by VANQUISH、ストラップがかわいいパンプスは神戸レタスで2,380円☆

ヨガイストラクター(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

エナメルの質感が
上品なDior♥
結構前に買ったもの
だけど流行りがない
のでいつでも新鮮に
見える♥ 15万円。

close up



定番マキシもシャツを羽織れば
上品なマダムの休日風★

LOW

HIGH



今日は全身黒で統一。地味にたくなかったからグレーのストールを巻いたよ☆ ロンパースとストールはロンハーマンで買ったもので、ブーツはルプタン、バッグはエルメスです♥ パーキンに合わせて一気に大人らしさが出るから好き◇

close up



25cmのパーキンは
さりげなく持てる♥
ちょっとお出かけするときにち
ょうどいいサイズ★ 持ち手
に巻いたスカーフもエルメス。

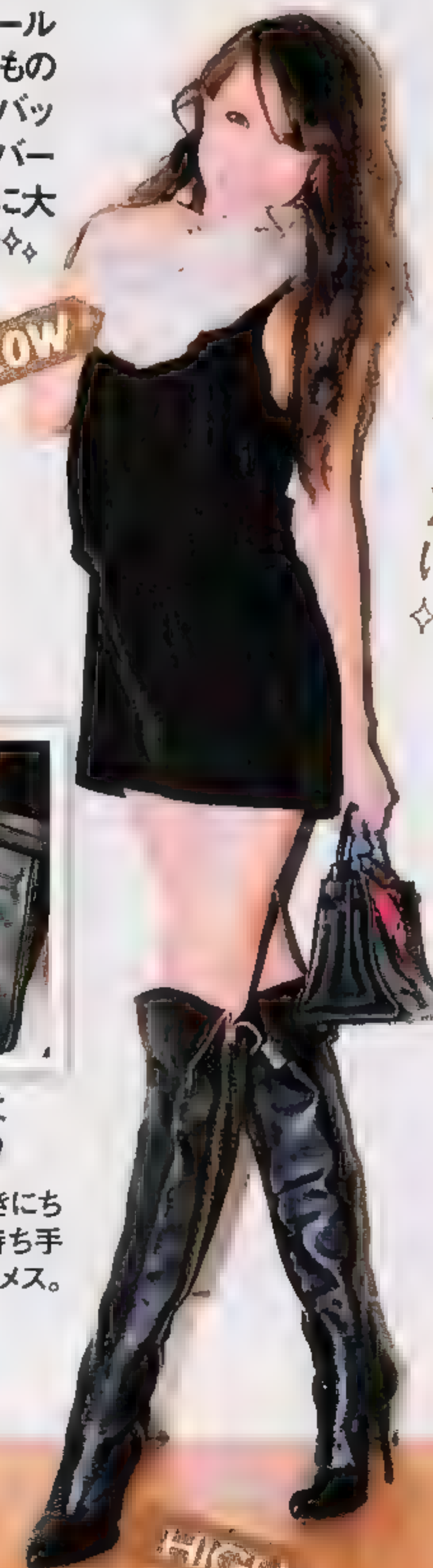
マキシワンピースはハ
ワイで買ったもの。
その上からシャツを
重ね着してマキシ
のラフすぎる雰囲気
をおさえたよ☆
シャツはZARA、
靴はマーブリー、バ
ッグはDior♥ お
そろいのピアスとネ
ックレスはギャラク
シー。ギャラクシー
っぽくないでしょ◇

ガーリーなロンパースは
ハードな小物で甘辛MIXに◇

六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

LOW

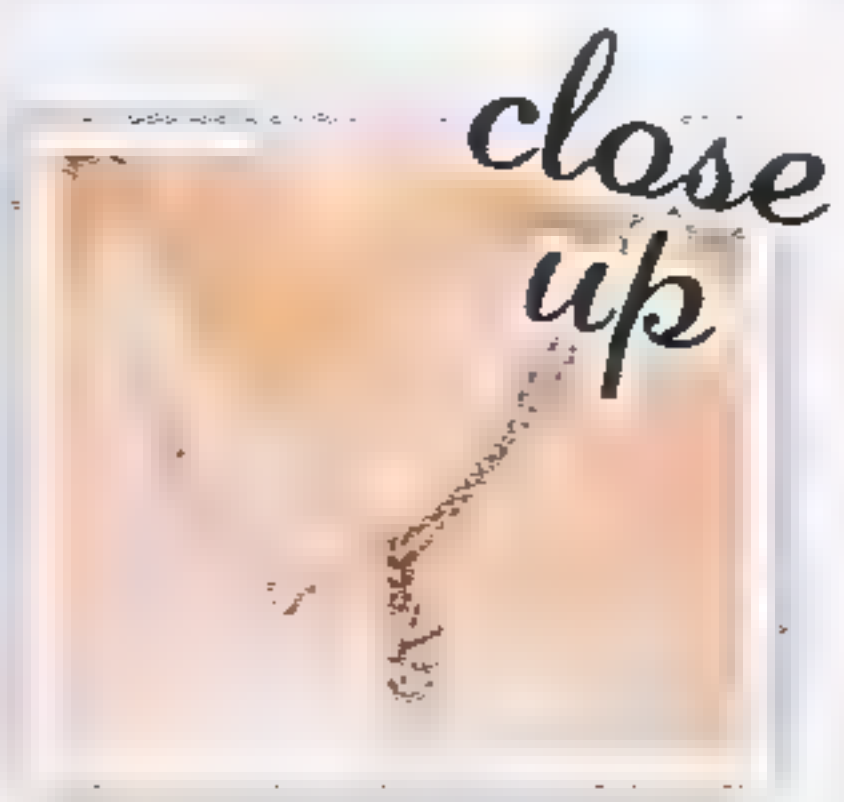
HIGH





ニーハイソックスで甘い
ガリーリさをプラス♡

アイラッシュユサロンVERIEオーナー！
(33歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
小笠原令子さん



close up
ネックレスはフランク
ミュラーとカルティエ♡
どちらもプレゼントでいただ
いたもの。普段ハイブランドを買
わない私の格上げアイテム♡

ボーダーのロンTはガリー
ーにもボーイッシュにも着
られて便利。DURASamb
ientで5,775円だったよ★
形もキレイ♡ スカートは
マーブリーで8,000円、パ
ンプスと靴下はforever21。
最近サロンの内装作業が
忙しいのでかわいくてもラ
フな服装が◎♡

ウイッグ屋SUGARCRANE代表(御成・北海道)
既婚・娘1人
佐藤加奈子さん

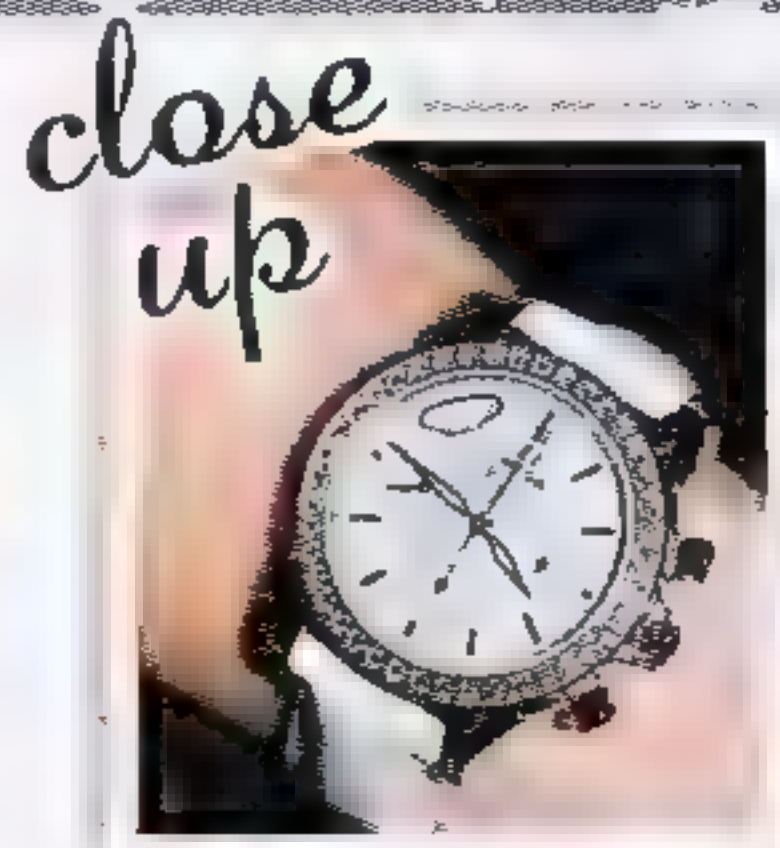


セットアップもサルエルパンツ
なら日本人でも海外セレブ風に♡



close up
リボンバレッタは
思い切ってトップに！
カチューシャと見せかけ
て実はバレッタ。大き
すぎないから子供っぽく
ならないポイントになる♡

自分がかわいいと思っ
たものを持つのが好き
なのでブランドは気に
しない主義。今日のセ
ットアップはMURUA。
上はタイトなのに下が
サルエルで、このメリハ
リ感が気に入ってるよ
★ TシャツはOZOC、
ブーティーはBLACK
by moussy♪



close up
3日前に買った
ばかりのオメガ♡
自分へのご褒美に160万円
で購入。白いベルト×ダイヤ
ベゼルの組み合わせは神♡



ミナミBarCoCoChino経営(32歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

トップスとスカートはもともとセットアップなん
やけどあえて色違いを合わせたよ♡ トップス
は5,000円、スカートは8,000円でどちらもギャ
レリー。服が安くて靴は必ずいいものを合わ
せたい派。今日のパンプスはヴィトンだよ♡



主婦&TokyoNadeshikoオーナー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

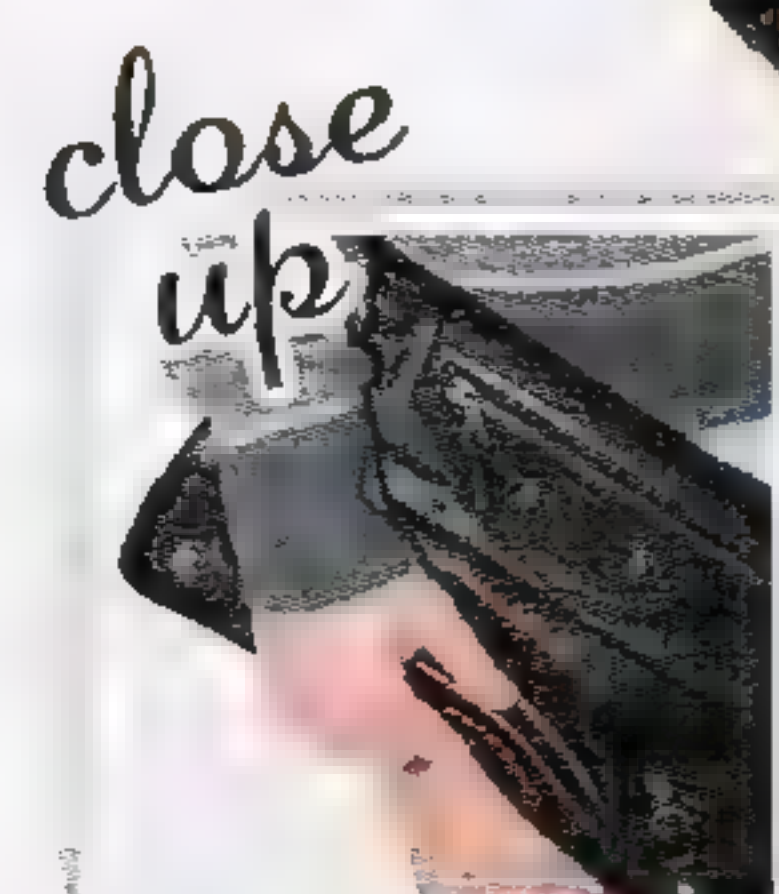
カジュアルとセクシーの
真反対コラボが新鮮★

上品なMCMの
トートバッグ♡
黒のレザーとゴールド金具の組み合わせ
が高級感あるでしょ♡ 韓国で40,000
円くらいで買った★ 韓国で買うと安心♪



close up
コーデに女らしさを入れるのがM
ERIルールだから今日はヒール♡ さらに網タイツをはいて
セクシーさもプラス★ パーカーは
forever21のキッズ服、ボーダーワ
ンピもforever21、靴は神戸レタス
で2,500円、バッグはMCMだよ♡

肌触りがいいスエットト
ップスはロンハーマンで20,0
00円くらい。これ1着でか
なりラフになるから小物は
女らしい上品なものを合
わせたよ♡ バッグはバ
レンシアガ、パンプスはル
ブタン。髪も巻き下ろしに
してエレガントな雰囲気♡



close up
バレンシアガの
クラッチバッグ★
持つだけでおしゃれに見え
るし荷物も入るから好き♡
ロスで14万円くらいで購入。



トレンドのスエットトップスは
上品小物で引き締めて★

バイヤー&お料理教室主宰(32歳/東京都)
独身・子供なし
板垣智さん

Fashion

トレンドイーな千鳥柄は大人小物でランクアップ!



ヨガイストウター習得中(27歳/東京都)
真優川 咲さん

トップスとスカートは上下合わせて4,900円くらい! 109のクリックスで買いました♥ カードイガンはユニクロで2,900円。ターコイズブルーの色がユニクロと思えないキレイさ。ブーツはルプタで20万円、バッグはヴィトンです。

LOW

close up



人とかぶらないベッ甲パーツのヴェルニ♥

ヴェルモントアベニューは22万円くらい。アマラントの色が大人っぽくてコーデが引き締まる。

ロイヤルブルーのブーツが主役! 楽天で3,000円で買った激安アイテムや♥ トップスはリゼクシー、ショーパンはスライ。バッグに巻いてるZARAのストールは寒いときにサッと羽織れるし、柄が派手でポイントになるから愛用中★

バーキンは絶対ショルダー派♥

ショルダーは人とかぶらなくて好き♥ ブラックは季節を問わず大活躍! 150万円くらい★



close up

ロイヤルブルーは秋も人気継続中

差し色が青♥

春夏にブームだったブルーは秋冬も引き続きトレンドカラー。コーデがピリッと辛口になるよ。

ブルーを主役にしたセレブ風モードカジュアル♥



専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

close up



セレクトショップで見つけたビンテージのエルメス♥

セレクトショップでたまたま見つけた宝物♥ しかも40,000円くらいだったの! レトロ感がやばい♥

ニットはZARA、デニムはTOP S HOP。どちらも海外で買ったから超安かった! エルメスのローファーは金具がバーキンと同じだから、バッグももちろんバーキンを合わせたよ♥ ハットはCA4LA、サンングラスはどこかで980円で買った。

淑女風のバッグと靴でモードな服でもかわいらしさ満点♥



ドレスプロデューサー(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

トップスは5,000円、チェックがポイントのパンツは7,000円でどちらもmuse muse。ストラップがかわいいパンプスはエスベで8,000円、バッグはサンローランだよ♥ ゴシップガールが大好きだから海外セレブの普段着を意識してみた。

close up



サンローランの2WAYハンドバッグ♥

きれいなブルーに一目惚れして買ったの♥ 肩からもかけられるし手でも持てる。20万円くらい。

色っぽさが出る組み合わせ★
ショッキングピンク × 黒 ♥

ビビッドなビタミンカラーはもう春夏だけのものじゃない♥ 重くなりがちな秋冬服を軽やかで女性らしく見せてくれるよ★

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
 既婚・娘2人
宮下美恵さん

LOW

ゴージャスなカーデが主役の
 シンプルスタイル♦



スパンコールのカーディガンはワンダー。超派手だから、いやらしくならないようにカジュアルな着こなしにしたよ。色とフレアがかわいいパンツはダニー&アン、中に着たベアトップはH&M、靴はZARAだよ

close up



チェーンバックは重圧感のないページュで♥ ちょっと前に30万円くらいで買ったお気に入り。これを持つとどんな服装でも上品に変わるから好き♥

HIGH

close up



カンボンラインのキルティングのブーツ♥ シャネルのブーツは広島県の福屋で12万円くらいで買ったよ♥ ヒールのココマークがかわいい

LOW

HIGH

リッチなアイテムはラフな服装でさらっと着たい♥

シャネルの小物って高級感があるのにコーデがかわいらしくなるから好き♥ 小ぶりのチェーンバッグがお気に入り♥ ピンクのカーディガンは広島のギャルっぽいお店で2,000円、パンツはスナイデルで12,000円くらい★

広島の看護学生(28歳/広島県)
 独身・子供なし
青木りえさん



差し色がピンクなら顔色も引き立つ♥

LOW



HIGH

ミーアで8,000円くらいだったワンピースは、そではふんわりだけど裾がタイトだから子供っぽくないので着やすいです♥ ベルトはバッグの色とも合うのでお気に入り。ヴェルニのバッグはヴィトンで23万円★ ハワイで購入しました。

イベントMC&ヨガインストラクター(27歳/東京都)
 独身・子供なし
牧内美奈子さん

アクセは派手でポップなデザインが好き♥ 時計はガルティスコピオのもので78,000円。うさぎがかわいくて買っちゃいました♥ ネックレスは新宿のデコ屋で3,900円。全部ピンクで統一。

close up



木村歯科クリニック副院長(31歳/東京都)
 独身・子供なし
木村美和子先生

千鳥×ピンクが70'sの
 レトロバービー風♥

LOW

HIGH



ワンピースはALTAのどこかで5,000円くらい。千鳥柄だけ主役にしちゃうと意外と地味になっちゃうからキラキラのパンプスを合わせて華やかに♥ バッグはトリバーで約6万円。小物は全部ピンクで統一したよ

チェック柄も形を選べばセクシーに見える♥

デザインが超お気に入りのワンピースはNOZOMI ISHIGUROのもので27,000円。オフショルで肩がチラッと見えるところも好き♥ プーティーでカジュアル感をプラスしたよ★ 靴は14,000円、ベルトは3,900円でどちらもrienda。バッグはヴィトン。

アクセはウィトンがかわいくて好き♥ ヴィトンのモチーフってかわいいし、特別高価なわけでもないからつい買っちゃう。このピアスは40,000円

close up



歌舞伎町乱O勤務(29歳/東京都)
 独身・子供なし
美咲さん

LOW

HIGH

close up



レザー小物はコーデをランクアップさせてくれる。ベルトはミーアで3,000円。もちろん合皮だけど安っぽく見えないから好き。カルティエのパシャは150万円くらい。ゴールドのベゼルが上品

エク入門♡

彼氏にスッピンをちょこっと堂々公開できる♡メイク時間が短縮される♡ そんな素敵なまつエクをやらない手はありません♪ まつエクの基本をしっかりと身につけて大人ナチュラルな目元を手に入れましょう★

PHOTO_Yoshinobu Bito TEXT_Mai Komuro



まつエクなら私たちにおまかせ♡

まつエクエンジェル♡

CoCoLaSun オーナー
河崎ちの

DOT1101 オーナー
荒木さやか

VERIE オーナー
小笠原令子

私たちまつエクと素人なんです♡ 目元美人には憧れるけど、まつげ抜けちゃうのも怖いしどうやってオーダーしたらいいかわからない…。踏み出す勇気がないんです…!!



まつエクビギナーズ♡

その悩み
ちょっと
待った～!!

まつエクに悩む祐香の場合♡



ライター・Tokyo Nadeshiko
ブローカー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

一回挑戦したけど、最後にほんの少し残ってたまつエクを自分で抜いちゃった♡ パツチリメイクだからオイルクレンジングも使いたいし気をつけなきゃいけないことが多そう…。

まつエクに悩む絵里奈の場合♡



イベントコンパニオン
(28歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

あれって痛くないの!? つけまつただけで眠そうな顔って言われるからまつエクなんてって思うけど、自然に仕上げてる友達を見るとやっぱり羨ましいって思っちゃう!

長さ

まつエクの長さは自まつげの長さからプラス1~3mmがBEST★ あまり長いエクステを選べると接着面が少なくなり、向きがばらついて取れやすくなることも♡

(6mm~8mm)

単一な仕上がりにならず細かい表現が可能♡ 目頭から中央にかけて使うことが多い♡ 自まつげが切れてくるコはこの長さをつけると自然な目元を演出できちゃう★

(9mm~11mm)

どんなまつげにも長さボリュームを出せる標準的な長さ♡ まつエク初心者ならこの長さをバランスよくつけるのがいいかも♡ リピート率が高いまつエク王道の長さ♡

(12mm~15mm)

長めに仕上げたい人や元のまつげが長い人におすすめの長さ★ マスカラでは味わえない迫力のあるまつげになるよ♡ まつエクに慣れたらこの長さを試すのもアリ♡

本数

日本人のまつげの本数は100~250本★ 3~6カ月くらいの毛周期で生まれ変わっています♡ まつエクビギナーなら片目50本を目安に調整するのがおすすめ♡



まつげの本数が少ない人は、長さを出すシングルタイプのまつエクより、二股に分かれた増毛効果のあるYラッシュや2本タイプのまつエクがおすすめ★ 相談しながらつけてね♡



カーン

まつエクにはカーンの種類があって、カーンが弱い順にJカーン・Cカーン・CCカーン・Dカーンと呼ばれてます★ カーンを変えるだけで仕上がりのイメージが変わるよ♡

Cカーン

しっかりとしたカーンが出せるタイプ♡ 根元からビューラーを当てたようなパツチリ目元に仕上がります♡

CCカーン

Cカーンよりも強いカーンを出せるタイプ♡ お人形みたいな目元にしたいならこのタイプがおすすめだよ♡

Dカーン

一番カーンの強いのがこのタイプ♡ 目元インパクトを与えたい人や黒目を強調したい人はぜひ試してみてください♡

Jカーン

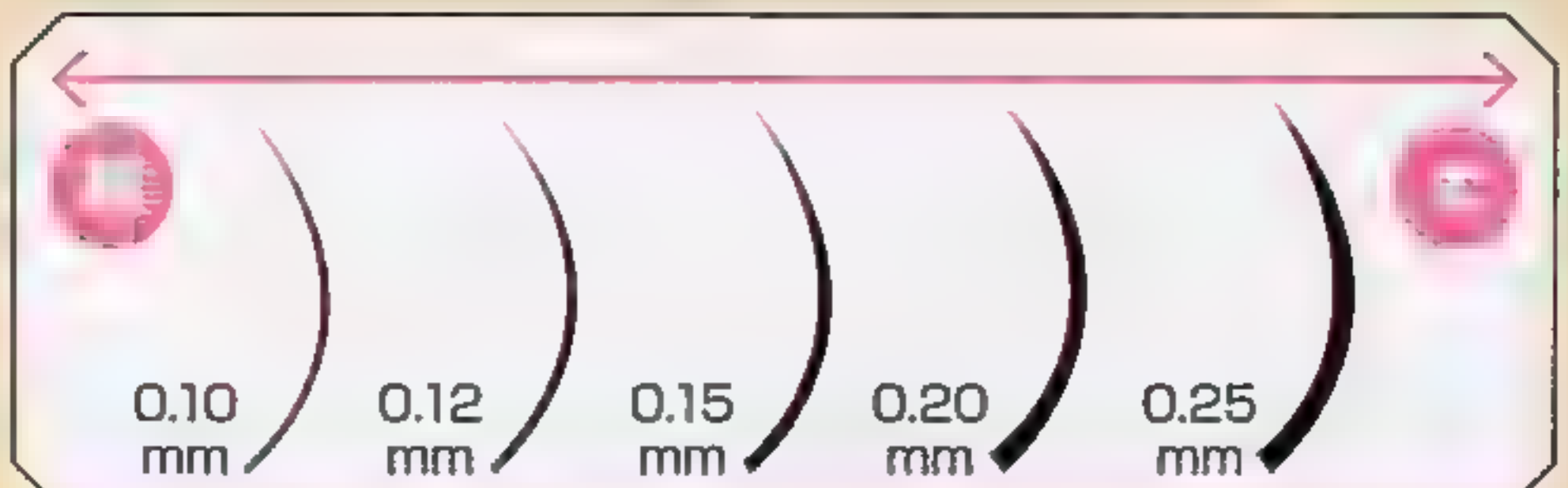
日本人のまつげのカーブにぴったりなじむタイプ♡ フィット感がよくてうつむいたときの存在感はバツグン♡

他にも

他にもナチュラルに見せるNカーンやBカーンなど種類は様々。お店によって呼び名が変わることもあるからオーダーする際に確認してね★

太さ

太さは、まつげが細くハリがない場合は太さは細めの0.1mmがオススメです。しっかりとしたまつげの方は太めの0.2mmのまつエクステを選んでも大丈夫ですよ♡



まつげが細くハリがない場合は細めの0.1mmがオススメ♡ ビューラーで切れてしまっても細めのまつエクを!

しっかりとしたまつげの方は太めの0.2mmのまつエクでもOK♡ つけ過ぎるとまぶたにかかる場合もあるので注意!

まつエクの基本

カーン・長さ・太さ・本数を知る



まずはどんな種類のエクステがあるのかをチェック! カーンや長さ、太さをちょっと変えるだけで全然違った目元になるよ★ ちなみに私は太さを0.15mmで統一して、目頭短めで目尻に向かって長くなるグラデーション♡

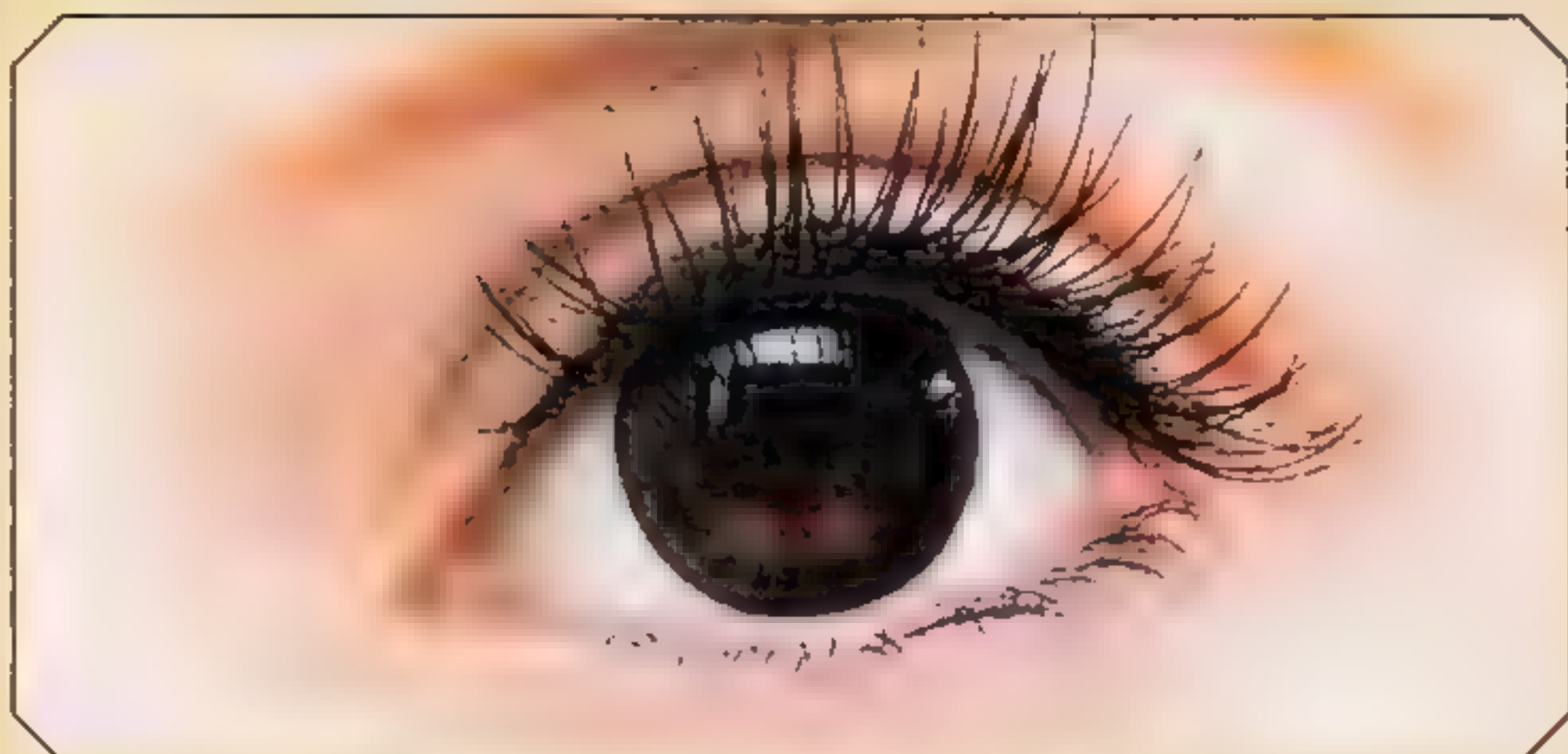
DOT1101東京渋谷店
東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モリスビル9F ☎03-6415-7272 営業11:00~21:00 年中無休・予約制
<http://www.dot1101.jp/>

ナチュラル過ぎず
盛り過ぎない、そんな目に
私はなりたい!!

大人のまつ

キュート

バンビeyeでウルウルな黒目を強調できるよ♥ 黒目の中心部分を一番長くするために、目頭と目尻は10mmからスタートして黒目のふちが11mm、中心が12mmになるように★



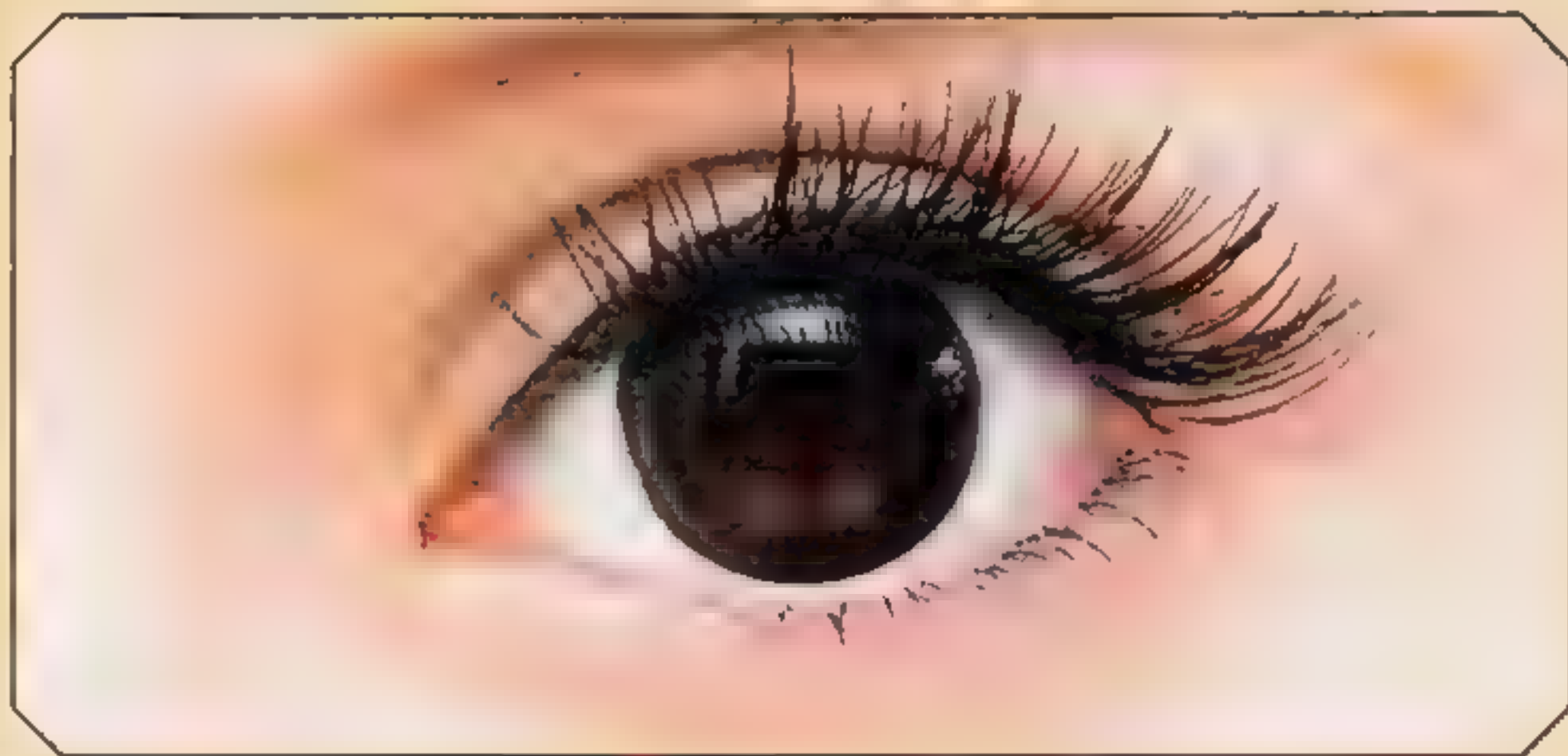
ナチュラル

0.15mmの細いエクステを、目頭から目尻にかけて10~11mmくらいの長さでつけていくと自然な仕上がりになるよ♥ 黒目の中心辺りから11mmに切り替えるとバランスもとれてGoodよ



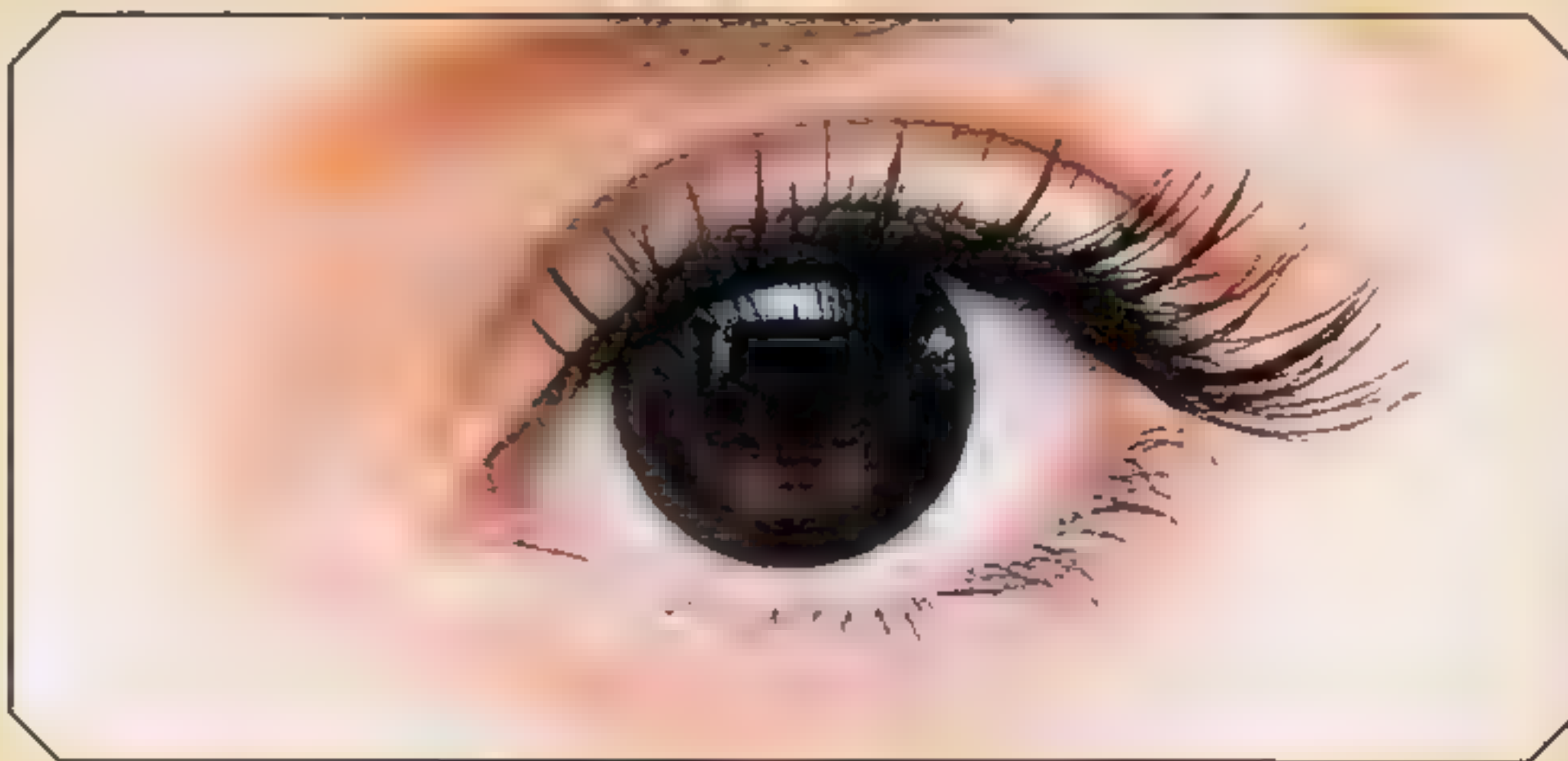
グラマラス

とにかくボリューム命♥ パッチリした強めのカールで、セクシー系同様目頭を10mmにして目尻にかけて長くしてね♥ 全体的にたっぷりつけるのがこの目のポイントだよ



セクシー

哲朗もビックリ!! メーテルの目元になれちゃうセクシー系は、目頭から目尻にかけて10~12mmと1mm単位で長くして目尻はボリュームMAXで♥ 弱めのJカーンカールが◎。



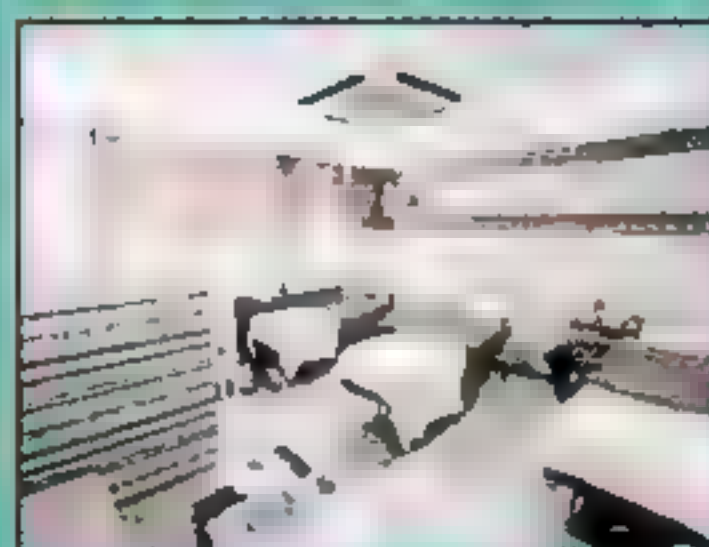
まつエクの基本

その2

デザインを知る



デザインは大きく分けて4種類★ 初心者さんは、なりたい目元を選んでオーダーすると失敗しないよ♥ 慣れたら、太さ・長さ・カール・本数を自分好みにアレンジしてみよう♥ 自まつげが少ないと難しい場合もあるから生やしてからが◎。



VERIE (ベリエ)
東京都港区六本木4-11-4
六本木ビル605
☎03-6721-1911
🕒12:00~21:00 ± 11:00
~20:00 ☎ 日・祝日http://www.verieeyelash.com/

アフターケア&注意事項の説明



最後にアフターケアや注意事項の説明♥ 疑問に思うこともしっかり説明してくれるよ♥ 次回の予約もできるよ★

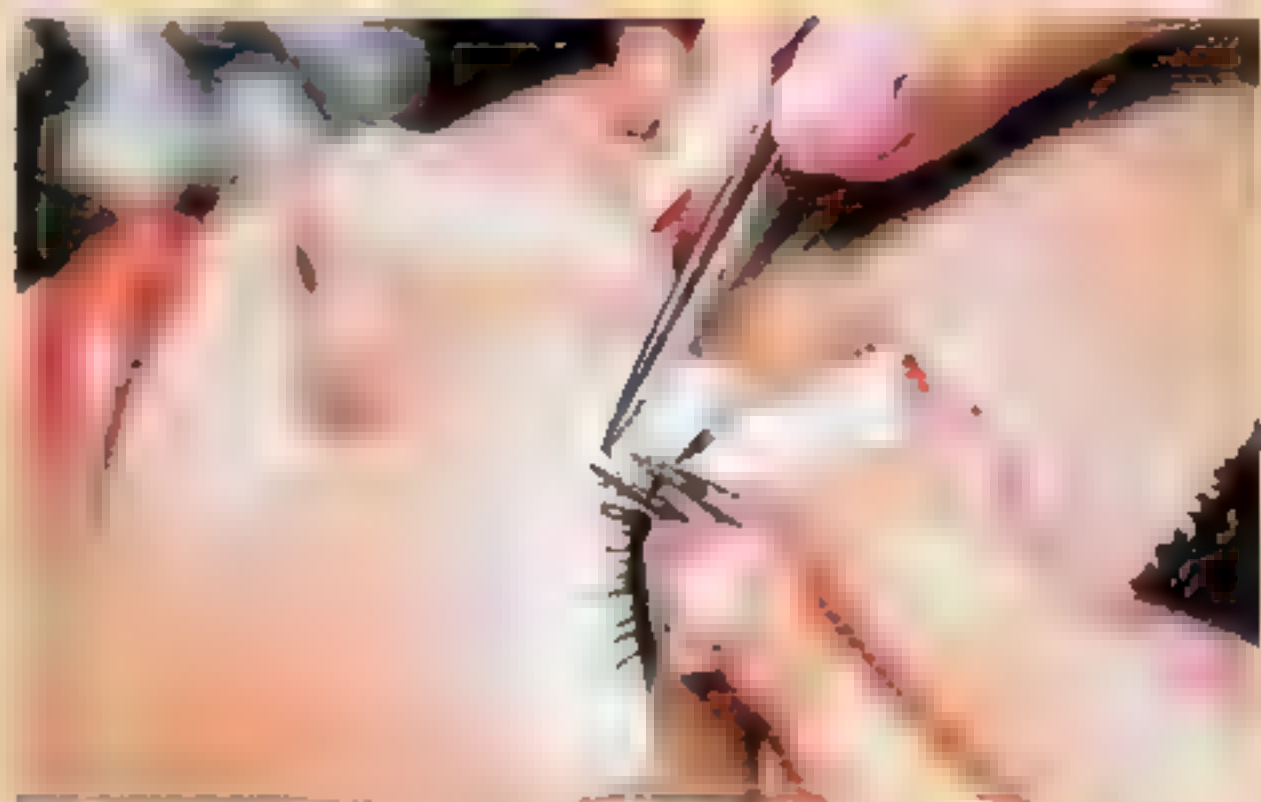
※サロンによって施術の流れが異なる場合もあります。

不安が解消されたらまつエクに挑戦してね♥



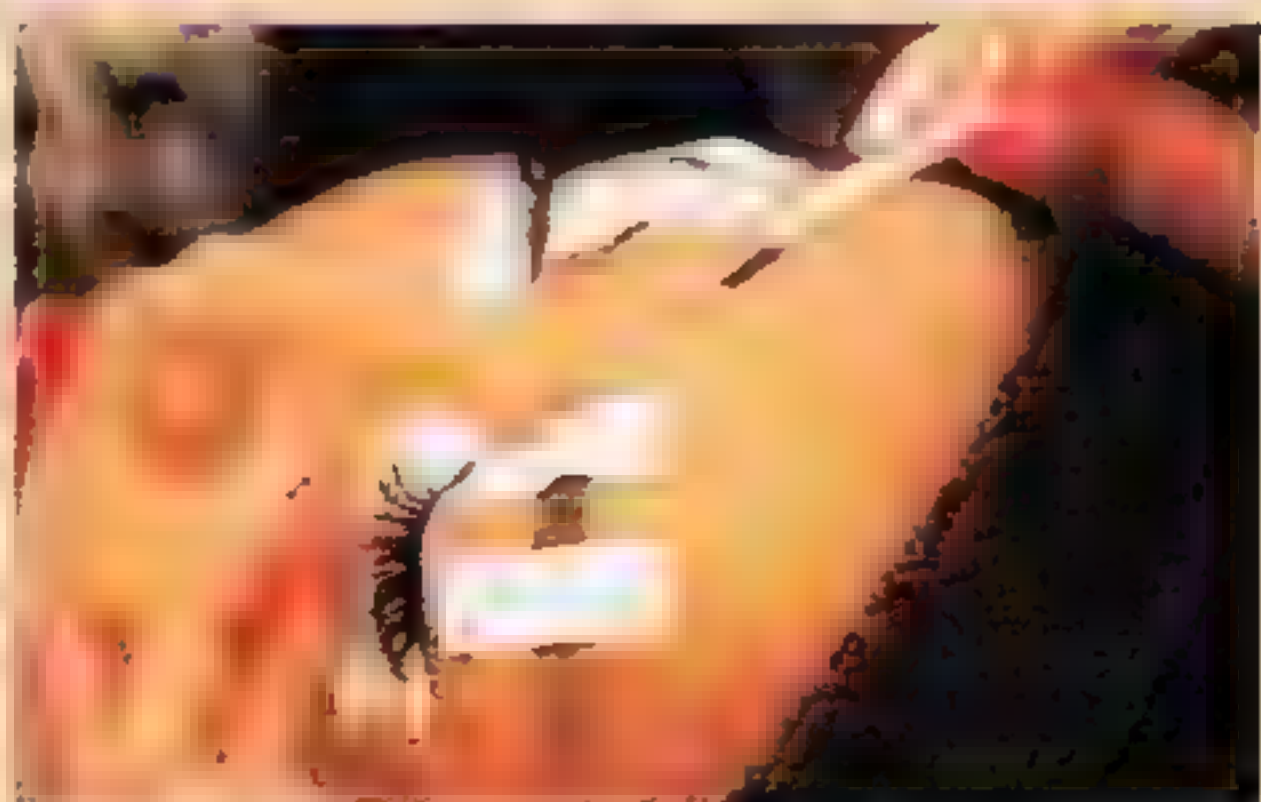
基本を知ったら全然難しくもないかも♥ まつエク挑戦します!!

エクステ装着



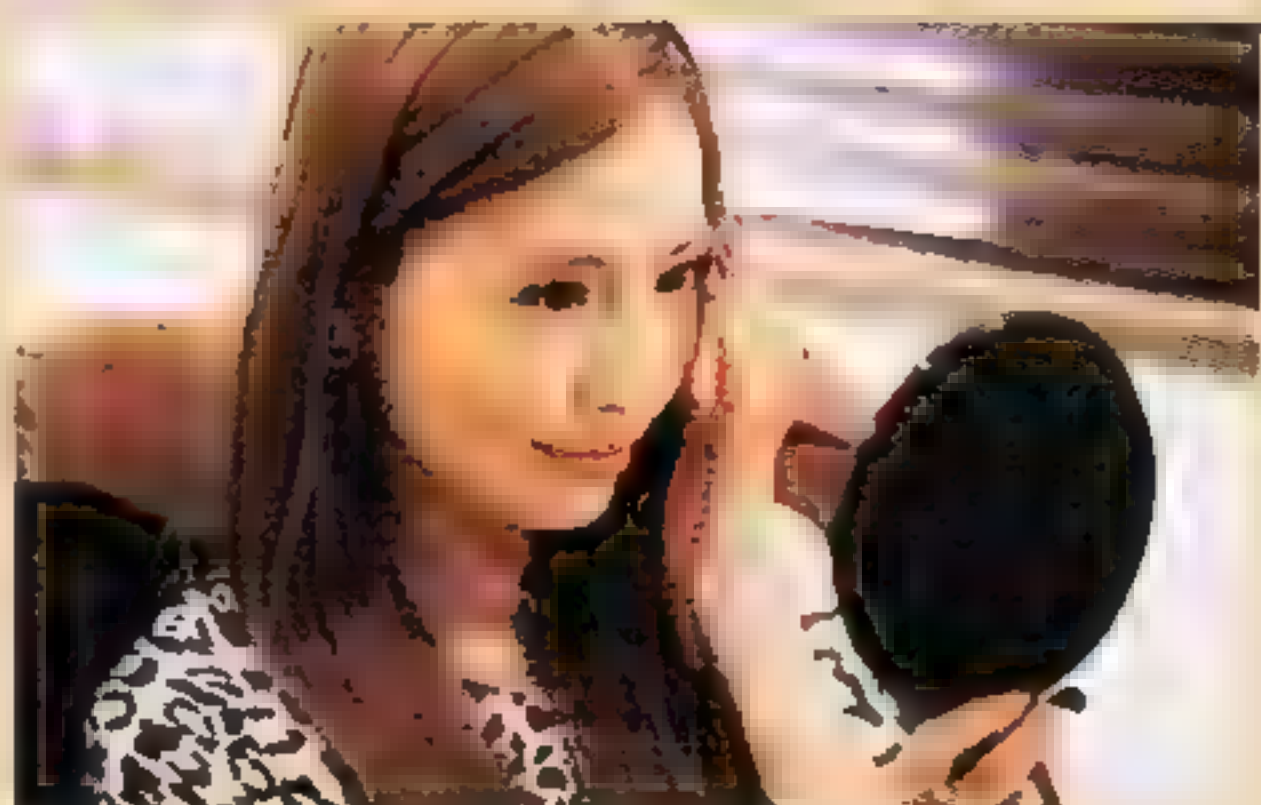
エクステを1本1本丁寧に装着★ 自まつげの状態によってつける太さや長さが限られることもあるから注意して!

グルーを乾かす



装着したエクステのグルー(接着剤)を乾かすよ♥ 全ての毛を装着したら再度毛流れを整えるために毛をとかす★

確認



施術終了で1度確認します♥ このときに本数が少ないと感じたら追加でオーダーすることができるよ♥

来店



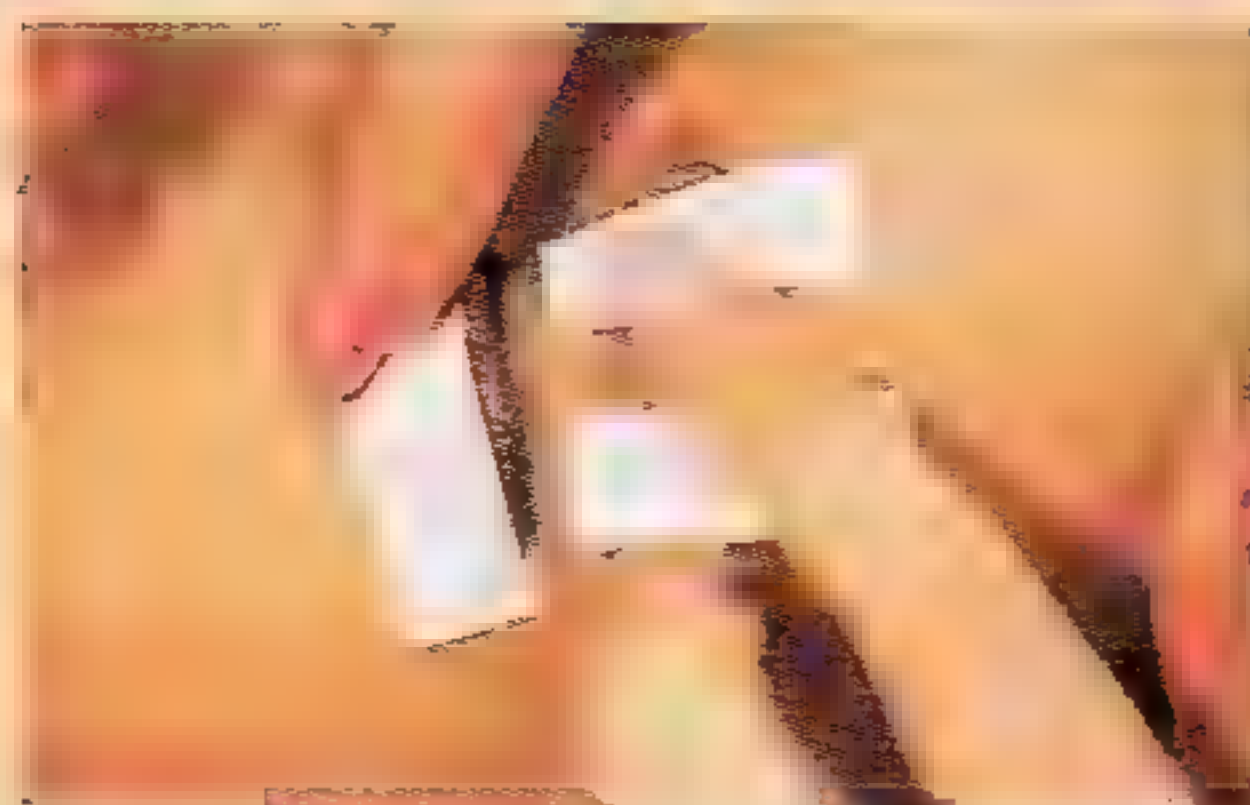
予約の日時に合わせて来店♥ 20分以上遅刻すると希望のメニュー全てができない場合があるから注意してね★

カウンセリング



希望のデザインを相談♥ まつげエクステからグルーの種類、デザインまで1から丁寧に説明してくれるよ♥

保護テープを貼る



目元を拭いて清潔にしてまつげを保護する保護テープを貼る♥ 目元以外のメイクは落とさなくてもOK!

まつエクの基本

その3

オーダー方法を知る



デザインの切り抜きなどを持参して、エクステの種類は店員さんにお任せでOK★ ポイントは1時間30分で予約すること! 施術1時間で必ず一度自分でチェックすると追加オーダーがあっても時間通りに収まるよ♥



CoCoLaSunはただ今休店中のためCoCoChinaをご紹介します♥
大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-13 リップル宗右衛門町ビル7F
☎06-6212-1015

まつエクの基本を叩き込んだらいざなりたい目元へ変身★ タイプ別のまつエク講座♡

基本を身につけたらいざ実践★ お姉さんに人気のグラマラス&ナチュラルまつエクのオーダーシートつきだから、ぜひ参考にしてみてね♡ まつエクブ口のお姉さんたちのオーダー方法も分かります♪

私たちがまつエクはグラマラス派♡

プロテクトコーティングと美容液でしっかり維持しとるよ★

顔を拭くときは軽く押さえるようにすると長持ちするよ♡

- ☐ カールは中央までC、目尻Jカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.15mm
- ☐ 長さは目頭8mm中央13mm目尻12mm
- ☐ 本数は片目70本の計140本



河崎ちのさん

- ☐ カールは目頭～目尻までJカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.15mm
- ☐ 長さは目頭9mm～目尻14mmのグラデ
- ☐ 本数は片目110本の計220本



荒木さやか

CoCoLaSunはただ今休店中のためCoCoChinoをご紹介♡ 大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-13 リップル宗右衛門町ビル7F ☎06-6212-1015

DOT1101東京渋谷店 東京都渋谷区宇田川町28-3 渋谷モリスビル9F ☎03-6415-7272 ☎11:00～21:00 年中無休・予約制 <http://www.dot1101.jp/>

オイルフリーのクレンジングを使って長持ちさせてるよ★

美容液を塗ったり、コーティング剤を塗ったりして長持ちさせるよ

- ☐ カールは目頭～目尻までCカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.15mm
- ☐ 長さはおまかせ
- ☐ 本数は片目50本の計100本



Angelさん

- ☐ カールは目頭～目尻までCカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.2mm
- ☐ 長さは目頭10mm中央11mm目尻12mm
- ☐ 本数は片目80本の計160本

Grand-de-eyes 愛知県名古屋市中区平針3-117-3F ☎052-893-7588 ☎10:00～21:00 ±10:00～19:00 ☎日・祝

HoneyLASH六本木店 東京都港区六本木4-5-6南蛮ビル5F ☎03-3470-3982 ☎11:00～21:00 ☎不定休 <http://www.honeylash.com/>

大人な派手目になりたい祐香は

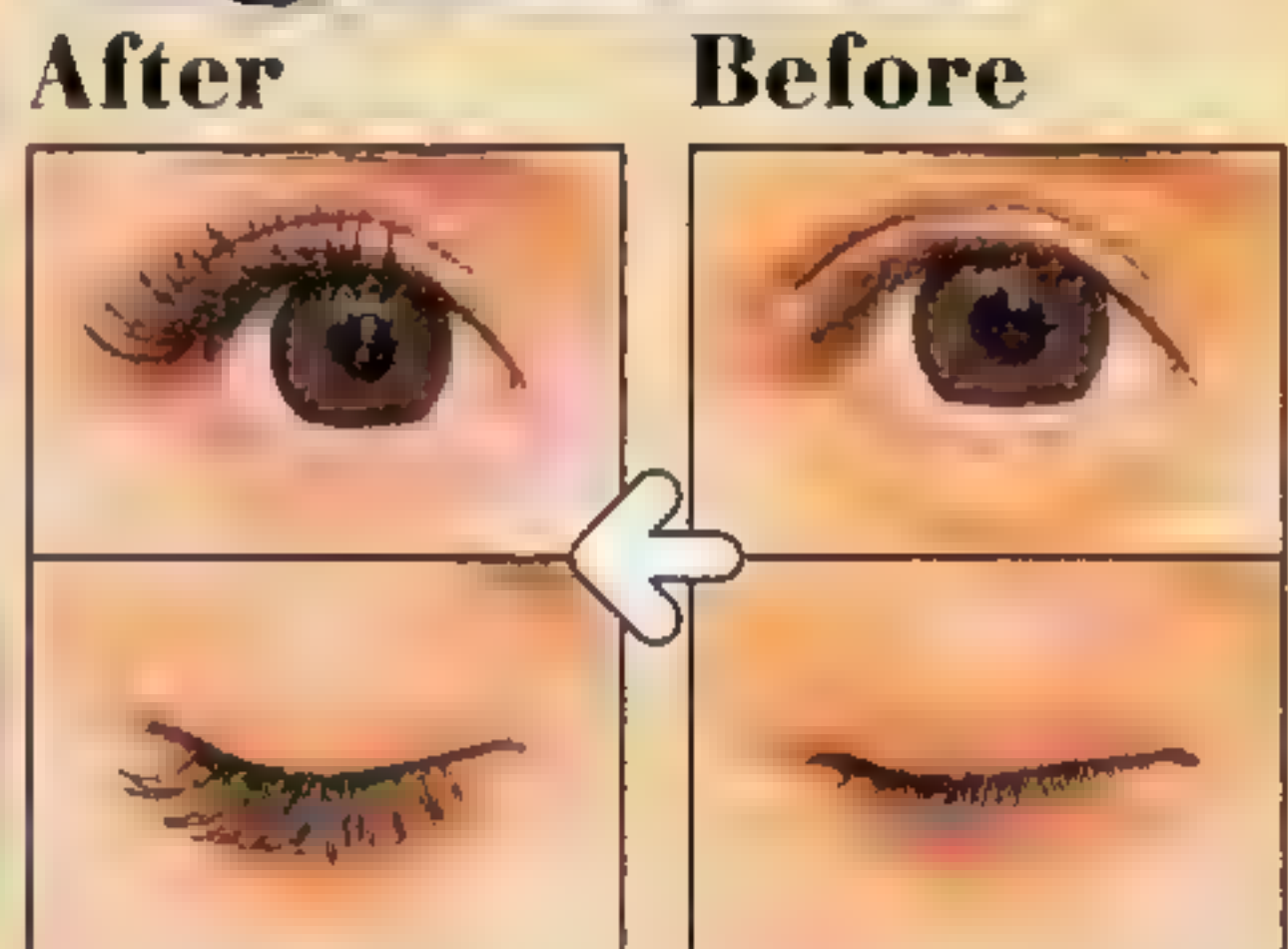
グラマラスに

挑戦!!

DOT1101 渋谷店の詳細はP044をご覧ください!!



普段がつりつけまをつけてるからまつエクは派手にしたいな♡



つけまをつけているんじゃないかと思うほどのボリューム感♡ ビューラーいらずのカーンで華やかな印象に♪

祐香のオーダーシート

- ☐ カールは目頭・中央・目尻まですべてCカール
- ☐ 太さは目頭0.15mm、中央0.15&0.2mmのMIX、目尻0.15&0.2mmのMIX
- ☐ 長さは目頭11mm、中央12mm、目尻13mmのグラデ
- ☐ 本数は片目90本の計180本
- ☐ デザインは目尻長めのセクシー系グラマラス

私たちがまつエクはナチュラル派♡

洗顔後は冷風を片目1分半あてて、毎日ブラシで整えてるよ♡

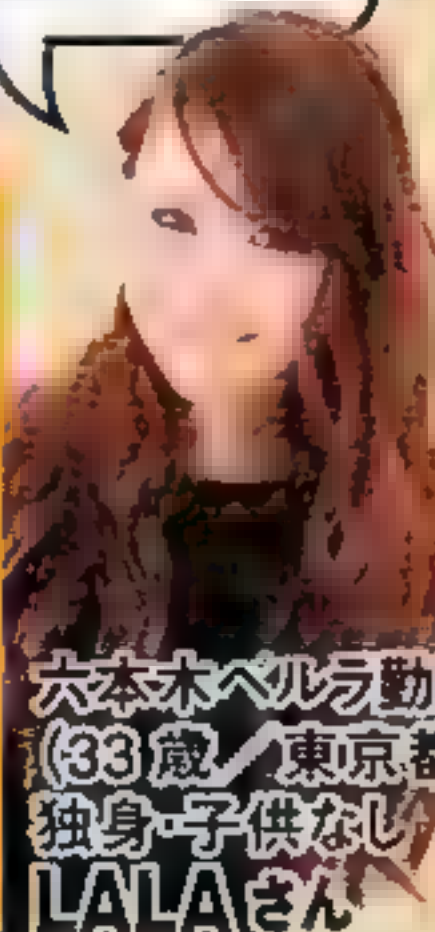
コームを使ってまつエクの毛流れを整えて長持ちさせるよ

- ☐ カールは目頭～目尻までCカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.15mm
- ☐ 長さは目頭～目尻まで12mm
- ☐ 本数は片目50本の計100本



小笠原みずきさん

- ☐ カールは中央までC、目尻Jカール
- ☐ 太さは目頭～目尻まで0.15mm
- ☐ 長さはおまかせ
- ☐ 本数は片目60本の計120本



LALAさん

VERIE (ベリエ) 東京都港区六本木4-11-4 六本木ビル605 ☎03-6721-1911 ☎12:00～21:00 ±11:00～20:00 ☎日・祝日 <http://www.verieeyelash.com/>

DOT1101 東京銀座店 東京都中央区銀座3-3-7 STB9BLDG 8F ☎03-579-9112 ☎11:00～21:00 年中無休・予約制 <http://www.dot1101.jp/>

スカルプDのまつげ美容液で自まつを強化してまつエクを維持★

長持ちさせるために美容液など塗ってブラシでとかしとる★

- ☐ カールは目頭～目尻までDカール
- ☐ 太さはおまかせ
- ☐ 長さは目頭11mm中央13mm目尻12mm
- ☐ 本数は片目70本の計140本



鈴木愛美さん

- ☐ カールは目頭～目尻までCカール
- ☐ 太さは目頭0.15mm～目尻0.2mm
- ☐ 長さは目頭10mm～目尻13mm
- ☐ 本数は片目110本の計220本

Glanz (グラン) 大阪府大阪市中央区南船場4-14-1 南船場ブリック704 ☎06-7505-7712 ☎11:00～21:00 (最終受付) ☎不定休

Julien Mara 千葉県中央区新町1-1 ☎043-247-5943 ☎10:00～20:00 <http://www.julienmara.com/>

自然に盛りたい絵里奈は

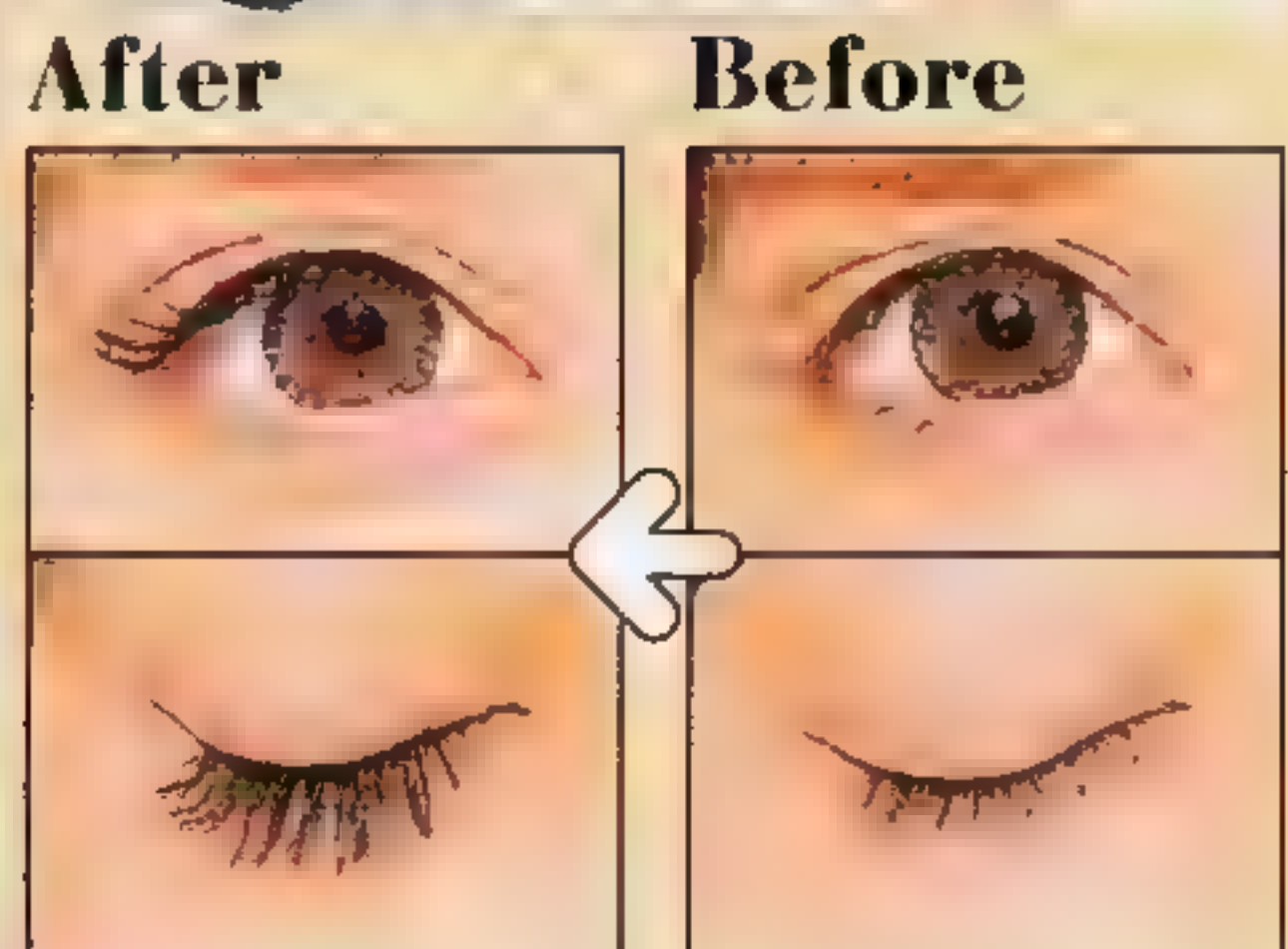
ナチュラルに

挑戦!!

VERIEの詳細はP045をご覧ください!!



もともと目が大きい方だからやり過ぎないナチュラルに挑戦♪



目尻の毛がくると上向きになって眠たげな目元が解消された♡ 自分のまつげとうまくなじんで自然に見えるのもうれし♡

絵里奈のオーダーシート

- ☐ カールは目頭・中央・目尻まですべてDカール
- ☐ 太さは目頭・中央・目尻まですべて0.15mm
- ☐ 長さは目頭10mm、中央11mm、目尻12mmのグラデ
- ☐ 本数は片目60本の計120本
- ☐ デザインは目尻長めのセクシー系ナチュラル

ボリューム・エクспレス・ロケット
（¥1,470）洗練オドナボリ
ュームを実現。ラッシュニスタ
（¥1,260）は上向きまつげをキ
ー。どちらもお湯で落とせ
るタイプだよ♡

メイベリン ボリューム
エクспレス ロケット 01

マスカラ

メイベリン ラッシュ
ニスタ 01

コーム

ホットビューラー

日立 まつ毛カーラー
HR-530 アイクリエ

メインビューラーでまつげを大き
くカールさせ、トップのポイン
トビューラーでより細かなカール
を演出。毛流れを整えるコーム
もついているからこれ1つでOK♪
（オープン価格）

ビューティルア ラッシュコーティング

まつエク施術の仕上げとして接着部分に塗るとまつエ
クの持ちが格段にUP♡ ツヤがなくなったまつエク
を艶やかな状態にしてくれます♪ 自まつげにも★
（オープン価格）

グローフォー
アイラッシュ

まつエクのまま塗ることができる
美容液。タバコの煙やほこりから
まつげを保護、補修する植物由来
の美容成分18種を配合★ まつエ
クを長持ちさせる効果も♪ ¥4,200

資生堂 マスカラコーム

自然な目元に仕上げたいなら、マ
スカラを塗った後にこのコームで
とかして♡ まつエクのお悩みに
も多い、まつ毛の絡まりを解消す
るのにも、一本あると便利だよ★
¥210

まつ毛美容液
ラビッドラッシュ

夜の洗顔後、1日1回のケアで驚
くほど長く、濃く、カールした
自まつげが誕生♪ まつげが少
ないコや、長年のエクステでま
ばらなまつげのコにもオススメ
★ ¥9,450

オルビス クレンジン
グリキッド

まつエクはオイルクレンジン
グNG! このクレンジング
は100%オイルカットで、メ
イクと水の両方になじみやす
いアクアクレンジング成分を
配合。洗い上がりもスッキリ
★ ボトル入り150ml/¥1,400

コーティング剤

美容液

クレンジング

アイライナー

アイラッシュラホ イー
シーアイライナー

エクステをつけていても使いやす
い最小0.1mmの先端♡。色素沈着
しにくい天然素材のカーボンブラ
ックを使っているからぬるま湯です
るんと落とせるよ★ ¥2,940

今まつエクで悩んでいる人も必見!!

まつエク7種の神器♡

目力をキープするためには、秘密の7つ道具を常備すべし! クレンジングからマスカラ、
美容液まで、まつエク上級者を目指すには必要不可欠なグッズを紹介しちゃいます♡

BEST 4♡



トリーファンタ No.17
ダイヤモンドドーリー

黒目くっきりボリュームタイプの
つけまつげ♡ 二重のラインが際
立ってくっきり黒目を強調してく
れる♡ 長過ぎないから自まつ毛
と自然になじむのも◎♡

醍醐あすかさん

落ち着いた服を着
るときはコレ♡
ナチュラルだけど
盛れるからママに
もおすすめ★

杉山佳那恵さん

デートのときはい
つもより薄めのつ
けまつでナチュラル
に仕上げてドキド
キさせるよ!

BEST 5♡



トリーファンタ No.17
ダイヤモンドドーリー

根もとの軸が細くやわらかいか
ら、どんな目のカーブにもぴた
りフィット♡。つけまつげと感
ぜえない一体感のある仕上がりが
だからどんなシーンにも♪

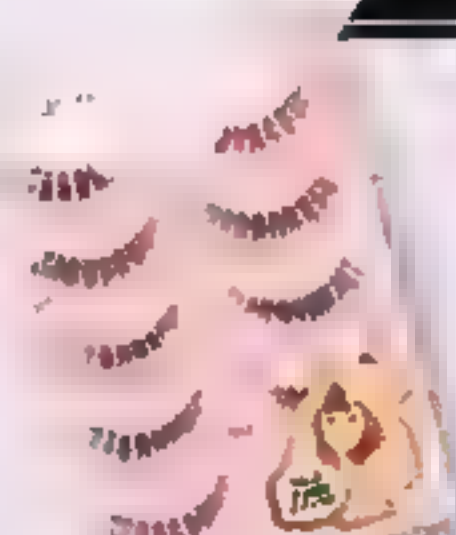
鈴木きおみさん

彼のママに会うと
きや仕事の大事な
打ち合わせのとき
にチョイスして大
人っぽくします♡

水野祐香さん

旦那さんの親に会
うときやお葬式に
参列するとき♪
ナチュラルメイク
のときにも♡

BEST 2♡



ヴァニラバースデー No.1
さっぱりナチュラル

細くて柔らかな毛を使用★ フサ
フサな毛で自然に自まつげにな
じんでまつげ全体を自然にボリュ
ームアップしてくれるよ♡。目頭
から目尻まで、密度が一定★

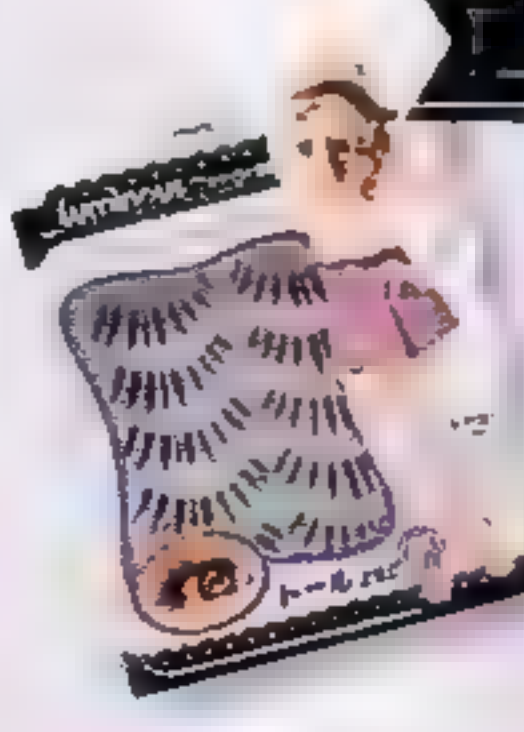
けいこ

家族で出かけると
きや友達と会うと
きにつけています
♡ 自然に見えて
違和感なし★

谷和香さん

ご近所のママ友と
出かけるときに♡
ゴテゴテしてい
ないから目元が自然
に見えるよ!

BEST 3♡



ルミナスチェンジアイラ
ッシュ Fドールeye

目尻を重くさせない束感まつ
げが、お人形みたいな目元に仕上
げしてくれるつけまつげ♡ アイラ
インが自然な透明軸タイプだから
よりナチュラル感がUP♪

美咲さん

普段からこれをつ
けることが多いん
だけど、やり過ぎ
感がないから大人
な目になれるよ!

佐藤加奈子さん

派手な目に飽きた
ときに使ってい
ます★ ナチュラル
な感じになりたい
ときは絶対コレ♡

まつエクみたいに自然に
盛れるつけまつBEST 5

まつげが揃ってなかったり抜けが気になるコは、
まつエクみたいに自然に盛れるつけまつでまつエク
気分を味わって♡ お姉さんにピッタリな大人な
目元になれる人気つけまつベスト5♪

BEST 1♡



ダイヤモンドラッシュ シークレットeye

つけまつげをつけていないような、極上のナチュラルeyeを
演出するつけまつげ。極細の毛が、目尻にかけて濃く長くグ
ラデーションになっているデザインだよ♡



MERIさん

仕事のときとかバ
ツチリし過ぎない
日によくつけてま
す★ ナチュラル
だけど印象的に♡



中出真菜さん

ファミリーで出か
けるときや旦那と
2人でデートする
ときによくつけて
います♪



本当に毛が薄くなる!!
シリーズ累計4万台

Luminic フラッシュ式 脱毛器セット

手軽さと確かな実力で
ずばり女子にも大人気

おうちでエステ並みのセルフ脱毛ができるフラッシュ式脱毛器。少し痛いけどツルツル!と姉agehaモデルのお墨付き。1カートリッジ6,000発(ワキだけなら約150回)で39,800円はおトク!

セット内容

- 本体 ●予備カートリッジ1個
- 姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本
- 特製サングラス ●冷却パック
- 電源コード ●取扱説明書

人気の理由はコレ!!

- 効果がちゃんとあってコストも◎
- おうちで使えてアンダーヘアも処理できる
- メイドインジャパンで安心の高品質★

Price Down!

合計84,500円が

39,800円!!

姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本ついてくる!!

年間
ランキング
大発表

どの商品も
実力のある
優秀商品★

トレーラー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
濃顔がなえさん



おトクすぎるセット内容に人気が集中!

OVER25の “美ごもり”セット

マイクロカレント機能がついたコロコロと、3つのスキンケアが一緒になった商品。美顔器は顔だけでなく、全身に使えるのでセルライト撃退にも効果バツグン

セット内容

- コロコロローラー
- 洗顔料
- ローション
- クリーム

ダイヤモンドが小顔で多面体★
小顔と弾力アップの力派

ベノアプレミアム
電子ローラー・ジェル

イクスピアDR
エッセンス
ローション

イクスピアDR
ホイップ&ストップ

イクスピアDR
ナイトクリーム

朝のスキンケアにも使える!!

洗顔料は低刺激でつっぱらない!!

人気の理由はコレ!!

- 1日5分でハリが生まれリフトアップ
- 3つのスキンケアでもちもち美白
- 血行促進して全身の余分なお肉を撃退!

ドレスプロデューサー(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

Price Down!

合計50,610円が

15,750円!!

お姉さん百貨店公式サイト

<http://www.ageha.com>



最も人気のあった商品をご紹介します

最優秀アイテム

Ranking!!

Price Down!

合計12,000円が

7,500円!!

webサイト
には詳しい
情報を掲載中

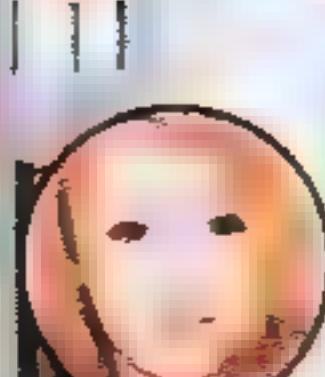


Hikari
model

Keiko
model



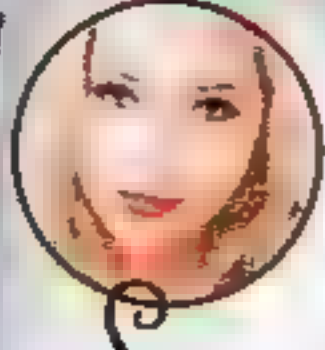
Age-li
Care Essence



Chino
model



Sayo
model



Sayaka
model

トレンドを押さえた豊富なデザインに夢中

age美ケアシリーズ♥

ハリや潤いを与える美容液と、年齢肌を撃退する携帯型美顔器★
どちらも原価度外視の実力派♪ 選べる楽しさも◎

人気の理由はコレ!!

- お手頃価格以上の働きに
発売から5カ月で第3位★
- 17種類の中から選べる
オシャレなデザイン♥
- 美顔器はコンパクト
ながらリフトアップ!

使い方はカンタン!!



W使用で美容成分を肌の奥へ
表情シワをなくしてマイナス5歳肌へ



第4位

ダイエット部門で売上げ1位の美脚サプリ★

ジゼリズム♥

モニターテストで89%の人が下半身のサイ
ズダウンに成功した実績あるアイテム♪ む
くみやセルライトに効果的なサプリは、飲むだ
けの手軽さゆえに手放せなくなる人大多数♥

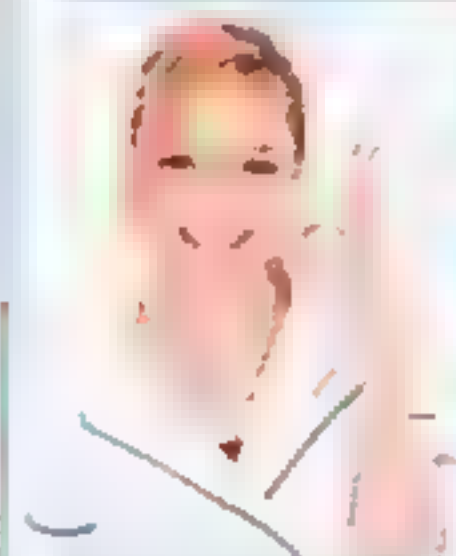
Price Down!

18,900円が

4,200円!!

人気の理由はコレ!!

- 立ち仕事などでむくんだ
脚に効果抜群★
- ドクドクと血流の
動きを実感できる♪
- 下半身のセルライトを
撃退する強力成分配合!



第5位

マイクロレベルの超音波で毛穴汚れを一掃♪

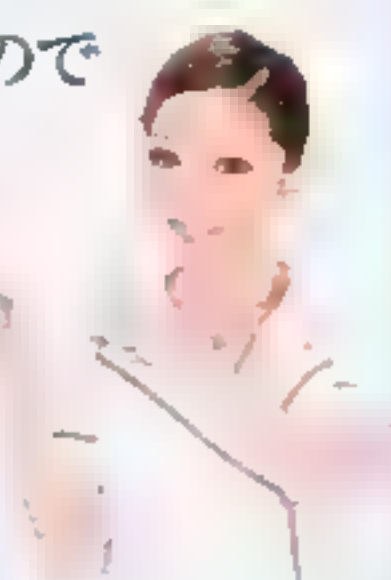
ウォーターピーリング美顔器

アクアフューチャースキン♥

超音波振動が一瞬にして水をミスト状にして、
肌に細かい振動を与えながら肌表面の古い角
質や毛穴に詰まった汚れを吹き飛ばしてくれる
よ! 毛穴のつるつる度にハマる人が続出!

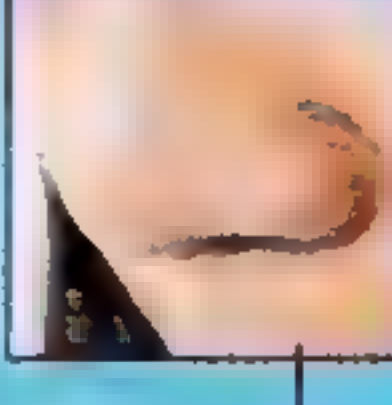
人気の理由はコレ!!

- 水と超音波振動だけなので
肌にとっても優しい♥
- コードレスなので
場所を問わず使える♪
- 1回でリフトアップを
実感できるよ★



こんなに変わる!!

BEFORE



AFTER



ただ広がりのおうれい線が
きゅきゅっとリフトアップ♥

Price Down!

合計23,790円が

9,800円!!

毎秒およそ23,500回の振動で
毛穴の黒ずみ、肌のくすみをオフ!



導入美容液としても使える
日美綺麗シリーズAGトリプル付き!!

あなたの身近な美活動の応援団!! この1年間

お姉さん百貨店

6,825円!!

priority

もこもこの肌を包み込むpriority

スキンプライオリティ
フェイシャルマスクパウダー♥

市販のものは1
剤と2剤を混ぜ
たり、ラップを重
ねたりと手間が
かかるけど、これ
は水を足すだけ
♥ 使うたびに
肌が一瞬アップ
する★ お試し
サイズ2,940円
もあるよ!

3,130円!!

blanc Pur
100

洗顔後、顔や
首など毛穴汚れ
やくすみ気にな
る部分になしま
せて約100秒★
するとザラつきが
気になった肌が
陶器肌生まれ
変わるよ♥ ヒ
アルロン酸、ス
クワラン配合。

CC
SPF 35
PA++

化粧水のあとは
コレ1本でベース
メイクが仕上る
アイテム♥
保湿成分入りだ
から、1日中ツヤ
つとした仕上がり
が続くよ! 姉
世代にありがち
な夕方のくすみ
も心配ナシ♥

12,000円が
5,500円!!

保湿クリーム

こだわって作った
馬油に、贅沢保
湿成分を加えた
最高品質のシワ
対策クリーム。
毎日たっぷり塗
っても3か月以上
は使えるよ♥
半額以下のプラ
イスダウンは今
だけです!

Trend
Item

美容業界の
流行に敏感
な方へ!

4,200円!!

プラオーシャン
ドリンク♥

高美容成分の他
に、5種類のビタ
ミンなどを配合♥
秋バテかな?と感
じたその日に1本
飲むと、翌朝身
体が軽くなるの
を実感するよ!

プランピュール
ワンハンドレッド♥

CCクリーム♥

KU ナチュラル
クリーム♥

27,300円が
3,480円!!

VICTORIA
CHARM

ジェルがバスト周
辺の女性ホルモ
ンを活性化させ、
脂肪を貯め込む
ように働きかけて
くれる♪ 25歳以
上でバストアップ
も夢じゃないよ!

飲んで10分経つと熱くて汗が止
まらない!と燃焼効果は絶大♥。代
謝促進成分や宿便を一掃する成分
が体内のアブラを強制的に排出★

ヴィクトリア
チャームジェル♥

27,720円が
3,980円!!

CUTBURN

飲むで10分経つと熱くて汗が止
まらない!と燃焼効果は絶大♥。代
謝促進成分や宿便を一掃する成分
が体内のアブラを強制的に排出★

カットバーン
増量版♥

27,720円が
3,980円!!

MELTY
BOIL

メスを使わずに確実に脂肪を撃退す
る「脂肪溶解注射」の成分を飲用と
して研究開発したサプリ★ ヤセにく
い二の腕や太もものサイズダウンも!

メルティボイル♥

5,250円!!

SLINEGGE

いつもの食事を
このおいしいジュ
レに置き換えて、
下半身をダイエッ
ト! マンゴー、
ストロベリー、パ
ナナの3種類×
5包入りで飽き
ないよ♥

スリネージュ♥

4,800円!!

Diet
Care

エクササイズが苦手な
アナタに♥

特許取得の最新成分で
歯のくすみを1くらまし♪

合計6,960円が
4,725円!!

NP101

歯の表面を削って白くするんじゃなく、
付着した汚れを落とす歯みがき★
1マイクロメートルの凹部に入
り込んだ着色を表面に浮き上
がらせます★ リキッドとジェルは単
品販売もしているよ♥

ホワイトニング歯みがきNP101♥

合計
7,140円!!

歯の汚れを除去&コーティング
本来の白い歯が自然に続くよ!

ホワイトニングセット

オーラルエステDP・a
ホワイトニングケアセット♥

Dental
Care

将来のため
にも健康で
白い歯に!

age美ケアエッセ
ンス、美ごもりセ
ットのスキンケア
ライン「イクス
ピュア」シリーズ
3種、オリジナル
商品の酵素ドリンク「ス
リムレディ」、Lumini
c脱毛器セットの抑
毛ジェル、潤肌マジ
ックリフトのエッセ
ンス2種だよ♥

ココで作っているのはこの8種類♥

工場長:関 辰也さん

株式会社アンプリーさんの工場は今回
が初お披露目★ ココでお姉さん百貨
店でも人気の8アイテムを作っているよ!

お姉さん百貨店の
商品は主にココで
作られています♥

Original Item

おトクに
なってる
期間中に♥

アンチエイジングにこれ1本!
シミ、ハリ、肌荒れに効果的!

何がスゴいって、
注射を使わずに
美容成分を真皮
層まで導入できる
エレクトロポレーシ
ョン機能付き★
従来のイオン導入
に比べて浸透率
は20倍! クレン
ジングで落としきれ
なかった汚れも毛
穴の奥までキレイ
にオプしてくれる♪

平均15~20万円もする
エレクトロポレーション
機能がついて

24,800円!!

10本+2本おまけで

3,600円!!

ageha

プチ断食ができる腹持ち★
爽やかグレープフルーツ味★

スリムレディ♥

炭酸水や豆乳など割って飲むタイ
プが多いけど、そのまま飲めるタイ
プが欲しい!というみんなの声
から生まれた飲みきりタイプのお
手軽酵素ドリンク☆



特別催事
コーナーで
ございます

潤肌マジックリフトはココが人気!

- ♥ エステサロンで20万
前後もする機能が格安
- ♥ 高濃度美容液やクレン
ジング美容液もセット
- ♥ エレクトロポレーションが
自宅で気軽にできる

他では見ない
厳選された
優秀アイテム!

潤肌マジックリフト♥



合計12,000円が

7,500円!!

age美ケアシリーズ♥

塗るだけボトックスとも言われるアルジレリンや数種類の美容成分を配合
した美容液に、ミニサイズで持ち運びも便利な携帯型美顔器のセット☆
W使いでくすみちな肌のトーンをアップさせ、ハリツヤのある肌へ♥

Delicates
Care

ニオイや汚れ、かゆみやゆるみなどデリ
ケートゾーン全般の悩みには泡洗浄が
オススメ★ アンダーヘアの抑毛促進
や、剛毛の毛質改善も期待できる♪

女子だけの
ブルーな
悩みを解消

ラブリーゾーン
デリケートエピソード♥

3,980円!!

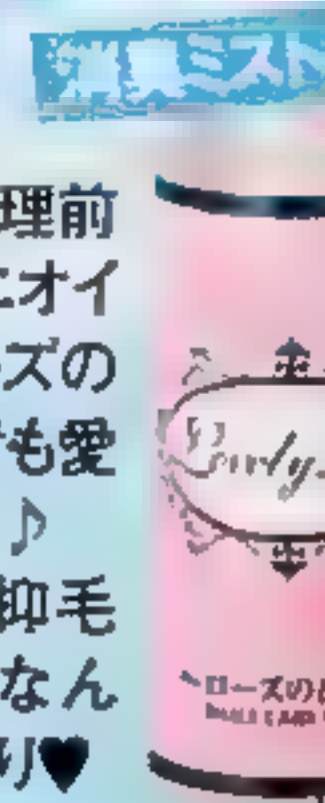
2,980円!!

3,980円!!

セルフケアで黒
ズミが気になる部
分に塗るクリーム
♥ 美白成分の
他にビタミンC誘
導体も配合され
ているので、色
素沈着の抑制も
期待できる!

Lovely Zone

お肌のや生理前
の気になるニオイ
を消臭+ローズの
香りですいつも愛
されボディに♪
手軽なのに抑毛
効果もあるなん
て、嬉しい限り♥



高いお金をかけ
ず、しかもお手軽
にアンダーヘアの
処理ができる除毛
クリーム★ 保湿
成分配合なので
処理後の肌もす
べすべ! 胸や
脚にもOK★



各

3,150円!!

ラベンダーの香り

Detox
Care

バスタイム
のお供に
仲間入り♥

エステサロンでも
実際に使われてい
る本格処方の入浴
料♪ コエンザイ
ムQ10、ヒアルロ
ン酸、コラーゲン
配合とお姉さん世
代が喜ぶ成分をた
っぷり配合してい
るのがポイント♥



ローズの香り

ゆずの香り



ラブリーゾーン
ヴァージンスキンクリーム♥

ラブリーゾーン
デイリーケアミスト♥

ラブリーゾーン
ヘアリムーバー♥

BE SPA
ACTRESS♥

お姉さん百貨店公式サイト

<http://aneageha.com>



右のアイテムを中心に、製造から品質管理、包装など、徹
底した管理体制のもとで製作しています。みんなに満足して
使ってもらいたいから安全でイモノだけを厳選しています!

私たちが見つけた♡

海外発

神

スキンケア、サプリメント、洗剤も!!

日本のものより優秀! 高くない! 見た目もかわいいからスキ♡

お姉さんたちが愛用している、とっておきの海外コスメをご紹介!! しかもリピ買い率が高い、優秀コスメばかりだよ♡
手に入りにくいけど、面倒なひとてまをかけてでも手に入りたいその理由を検証! 使えば気分は海外セレブ♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda *購入可能場所、価格についてはすべて編集部調べです。購入、使用は自己責任のもとにお願いします。

SKIN CARE ITEM

スキンケアアイテム

アメリカやヨーロッパは日本よりも美容文化が進歩してるから、まだ輸入されていない最新の成分が入ったスキンケアアイテムが山盛り♡ 日本製にはない特別な効果を堪能して♡

HIKARIが愛用♡

ハリ・ツヤが出る
美容液
トランスダーマR



主婦&アクセサリーデザイナー
(29歳/東京都 既婚・息子1人)
HIKARIさん

1回使っただけで翌朝肌にハリが出たの! それ以来海外に行ったら必ず買ってきて♡
スキンケアが面倒な日もこれさえ塗っておけばプルプル肌に♡ 15,000円くらいだよ♡



美和子先生が愛用♡

シミ・シワに効く
カインレースの
スキンケアシリーズ



木村歯科クリニック副院長
(31歳/東京都) 独身・子供なし
木村美和子先生

使っていくうちにどんどん肌がキレイになる♡ シミやシワが本当に目立たなくなるし美白効果も♡ このローションとクリームはそれぞれ12,000円くらい。洗顔フォームも愛用中♡



カインレースって?

アメリカで大人気のドクターズコスメ。カインチンという植物ホルモンが入っていて、肌を若返らせる効果が。副作用がほぼなくて安心♡

- ✓ アメリカで買える
- ✓ 日本の輸入コスメサイトでも購入可

トランスダーマRって?

30年以上も皮膚科学の研究を行ってきた大学教授が開発。スウェーデン生まれのブランド。トランスダーマA、Cは日本でも購入可能。

- ✓ トランスダーマA、Cは日本でも購入可能
- ✓ トランスダーマRは海外からの輸入品

a.c.careって?

ミツバチ毒成分が入ったコスメ。肌トラブルを解決し、肌に若さと元気を取り戻すよ♡ このパックが購入できるのは韓国と通販のみ!

- ✓ 韓国で買える
- ✓ 日本のa.c.care オフィシャルサイトでも一部製品のみ買える



まなかが愛用♡

ハチ毒で肌をケアする
a.c.careのシートマスク



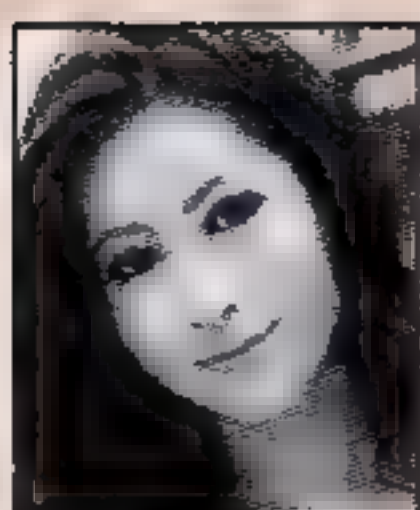
北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

韓国に行くといつもまとめ買い♡ 左のパックは角質ケアと保湿ができてなめらかな肌に♡ 5枚入りで1,500円くらい。右のパックは肌荒れに効果的で10枚入り1,800円くらいだよ★

りえが愛用♡

ワキの汗の量が
減る・臭わない!

Lady Speed Stick
デオドラントジェル



広島看護学生
(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

下のダイヤルをまわすとジェルが出てくるんだけどそれをワキに塗ってドライヤーで乾かす。そうすると1日中汗をかかないの♡。いい香りがするからニオイに悩むこともない♡



このジェルについて☆

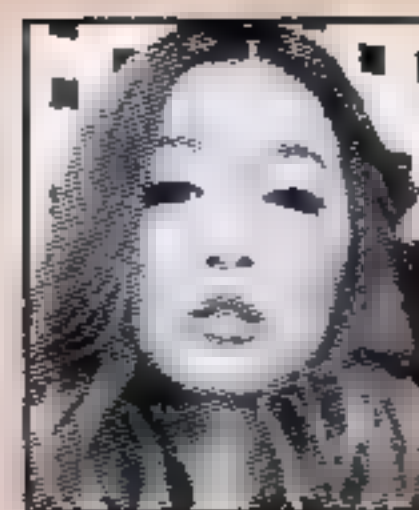
アメリカのコルゲート・パーモリープという日用品会社の商品。無香料の他、香りのバリエーションが豊富。日本では600円くらい。

- ✓日本でも買える
(ドラッグストアやバラエティショップ・コストコで取扱有)
- ✓amazon、楽天など日本の通販サイトで買える

杉かなが愛用♡

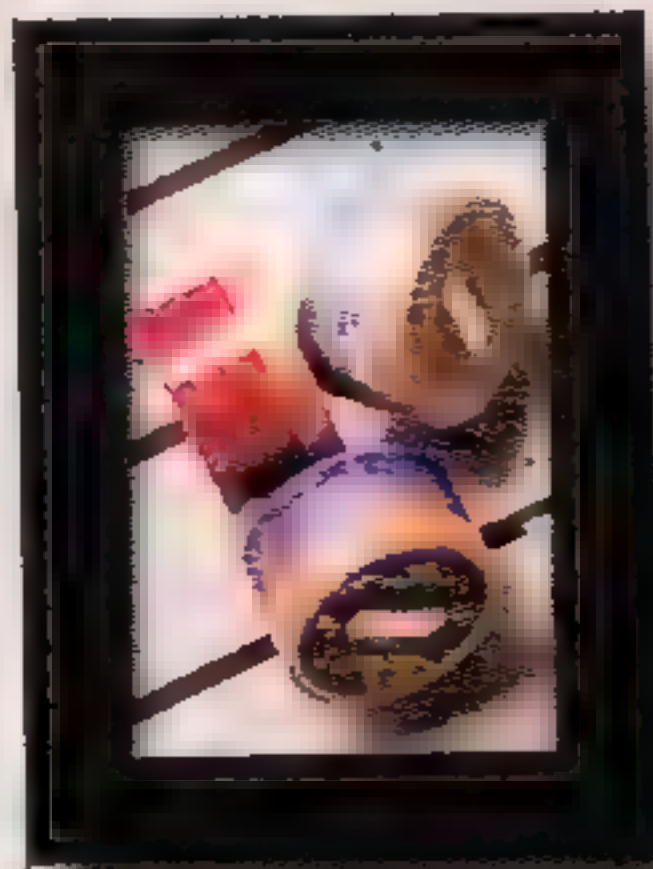
日本製品にはない
さわやかな香り

Victoria's Secretの
ボディーケアシリーズ



ドレスプロデューサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

ヴィクシーの香りがとにかく好きで見つけたとつい買っちゃった♡。香りが長持ちするから寝る前に塗っておくと朝起きたときもまだ良い香り♡。海外に行ったときやドンキで購入。



Victoria's Secret

アメリカ生まれのランジェリーブランドでアパレル商品も多い。ボディーケアグッズははずれない香りの良さと種類の多さが人気の理由♡

- ✓日本でも買える
(ドンキやバラエティショップで取扱。直営店はなし)
- ✓日本の輸入コスメサイトや楽天でも購入可

さやかが愛用♡

死海成分で
肌がツルツルに

Lelia Seaの
ボディークリーム



専属モデル
(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

これを塗ると肌がすべすべになるの♡。ラスベガスでなんとなくLelia Seaを買って以来ハマっちゃって旅行のときも欠かさず荷物に入れてる♡。ここのリップもお気に入りなんだ!



Lelia Seaって?

ミネラルが豊富な、死海の美肌成分がたっぷり入ったイスラエル生まれのコスメ。海外セレブたちにも愛され、ハンドクリームが大人気。

- ✓アメリカで買える
- ✓一部製品のみ日本の輸入コスメサイトや楽天でも購入可

LIFE ARTICLE 生活用品

毎日使うなにげないものだからこそ、こだわりのアイテムを使えばハッピーに過ごせそう♡。みんな見た目のかわいさで買ってみたら製品自体も良かった! という棚ぼた式でした♡

HIKARIが愛用♡

むくみやデトックスに効果的
ココナッツジュース



主婦&アクセサリーデザイナー
(29歳/東京都) 既婚・息子1人
HIKARIさん

今セレブの間でココナッツジュースが人気っていうからハワイで買ってみたのがきっかけ。飲んでみたらおいしくて冷蔵庫に常備してる! ストレス予防にもいいらしいよ(笑)♡



このジュースについて☆

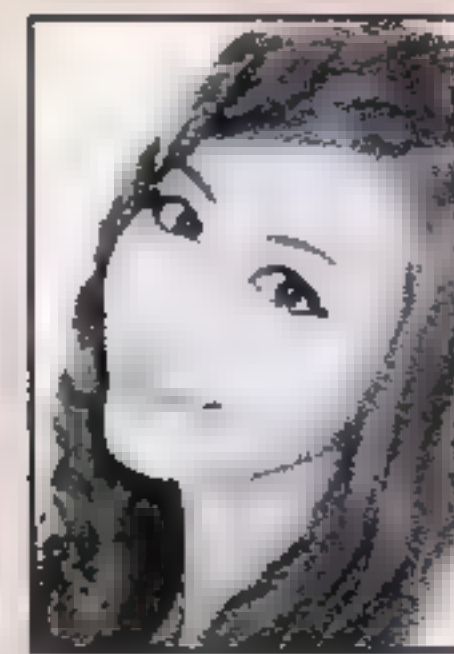
ハワイで買えるVIA Cocoという名前のもの。ミネラルやビタミンが豊富で新陳代謝を促進させてくれるから便秘や肌回復にも効果的★

- ✓アメリカ・ハワイで買える
- ✓日本の通販サイトで買える



美奈子が愛用♡

素の瞳だと勘違いされるくらい
ナチュラル Hanaのカラコン



イベントMC&ヨガインストラクター
(27歳/東京都) 独身・子供なし
牧内美奈子さん

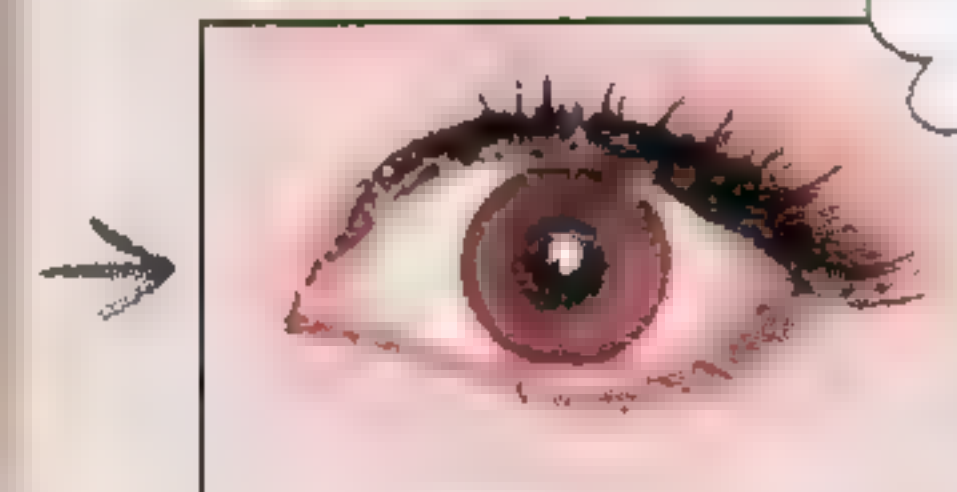
オンラインコンタクトというサイトで見つけました♡。14.5mmあるんだけど瞳が大きくなりすぎちゃうことなくカラコンっぽさがないからかなり自然です♡。2枚入りで5,000円くらいです★



このカラコンについて☆

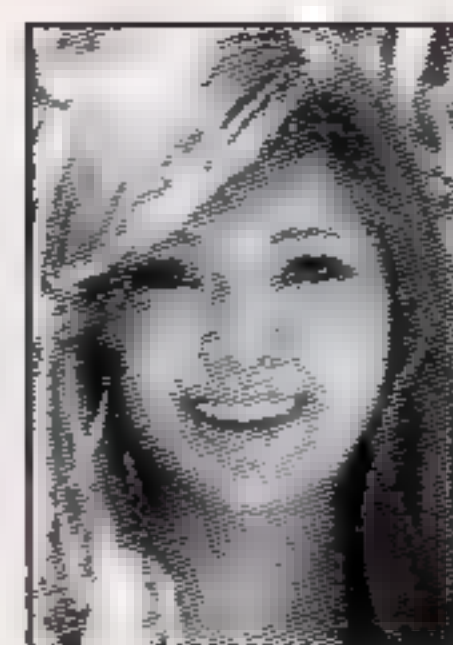
30days Hanaブラウン イオ。韓国のカラコンで1か月使い捨て。他にブラウンアテナ、ブラウンエスピーという模様違い色違いもある♡。

- ✓韓国で買える
- ✓日本のカラコンサイトでも買える



があたんが愛用♡

見た目も仕上がりもかわいい
PERCY&REEDのヘアスプレー



トレーラー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
遠辺かなえさん

BALS TOKYOでたまたま見つけて買ったよ♡。パッケージのデザインが超かわいくて一目惚れ♡。しかもスプレー特有の嫌なニオイがない、むしろいい香りなの♡。セットもキープできる。1,690円でした。



PERCY&REEDって?

ロンドンを拠点に活躍する有名ヘアメイク2人によるヘアケアブランド♡。見た目のかわいさはもちろん機能性も高く一石二鳥♡。

- ✓イギリスで買える
- ✓伊勢丹、BALSなどセレクトを扱う日本のショップでも取扱有

ちのが愛用♡

香りの良さはピカイチ♡
柔軟剤Vernel Crystal



ミニBar-CocoChino経営
(32歳/大阪府) バンコク独身娘1人
河崎ちのさん

前に海外で買って以来ハマった柔軟剤。香りにハズレがないから集めちゃった♡。お気に入りのはプリズムフローラル。気分でも香りを変えて楽しんでる♡。海外だと500円くらい、日本だと800円くらいで買えるよ♡。



この洗剤について☆

日用品の会社、ヘンケル社の製品。ドイツ発祥の柔軟剤だよ! クリスタル同士で違う香りを組み合わせてもいい香りになる♡。

- ✓日本でも買える
- ✓amazon、楽天など日本の通販サイトで買える

SUPPLEMENT サプリメント

美容オタクのお姉さんたちは海外サブリも日々チェック。ここぞというときには海外ものに頼ってた! 体内に入れるものだから自分の体に合う成分かどうかよくチェックして!

美和子先生が愛用♥

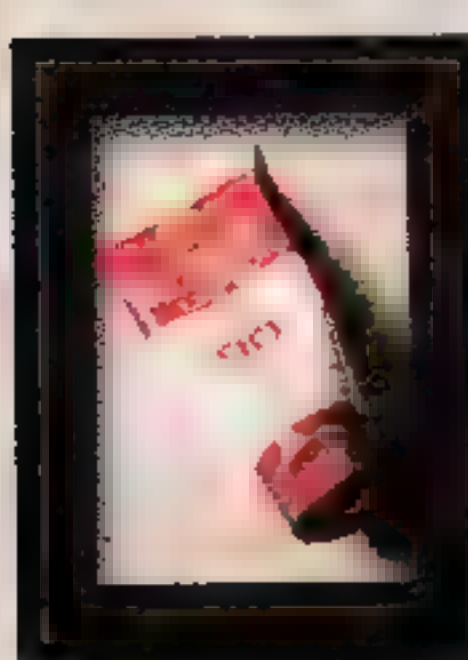
体内からも紫外線ケアできる HELIOCAREの“飲む”日焼け止め

強力な日焼け止めを探していたらネットで見つけた♥ 体内からケアするから陽射しによる肌ダメージが軽減。ちなみにクリームはSPF90!



木村美和子先生
(31歳/東京都) 独身・子供なし

コレも併用



ヘリオケアは皮膚医療製品。病院に製品を提供しているので信頼できるブランドだよ♥ 飲む日焼け止めは外出30分前に服用すると効果的。

- ✓ イギリスで買える
- ✓ 日本の輸入サイトで買える

さおみが愛用♥

腸内洗浄できて便秘とサヨナラ 韓国の下剤ジュース

韓国の薬局で買ったもの。パッと見ジュースで味もおいしいんですけど、実は下剤。便秘のときやおなかポッコリを解消したいときに飲んです♥ 韓国に行くと手軽に手に入ります!



プリムミ代表 (29歳/愛知県) 独身・子供なし
鈴木さおみさん



この下剤について☆

韓国のHANAMEDIというメーカーのもの。ジュースを飲んでから2時間後、体内に溜まった宿便が全部出るよ。胃腸の弱い人や体調の悪い人は注意!

- ✓ 韓国で買える

奈緒が愛用♥

どうしてもやせたいときの救世主 alliとReduceのダイエットサブリ



サントドール代表 (32歳/東京都) バツイチ独身・嫁入・息子2人
若林奈緒さん

アライは脂分をカットするサブリで、ご飯の前に飲むと脂肪を吸収せず体外に排出してくれます♥ 黄色のカプセルは食欲を抑える薬。これもご飯前に飲むと食べ過ぎを予防できる♥

このサブリについて☆

アライはゼニカルというサブリのジェネリック。黄色のカプセルはリデュースという薬。どちらも効果が強いのでサブリ初心者は要注意。

- ✓ アメリカで買える
- ✓ 日本の美容クリニックで取扱っているところも有
- ✓ 日本の輸入サイトで買える

※アメリカでは処方箋が必要なサプリメントです。購入の際は自己の責任の上服用してください

さやかが愛用♥

老化防止に効く FishOil



専属モデル (28歳/東京都) 独身・子供なし
荒木さやか

前にFishOilを海外で買ってすごくよかったからリピート。不規則な生活だしお酒も飲むからそれをケアするために飲みはじめたんだけど、なんとなく体の調子が良くて元気でいられる♥



このサブリについて☆

Sundownというメーカーのもの。1カ月分は日本円で3,000円くらい。1日3回食後に飲む。心臓が弱い人はお医者さんに相談してから飲んでね!

- ✓ アメリカで買える

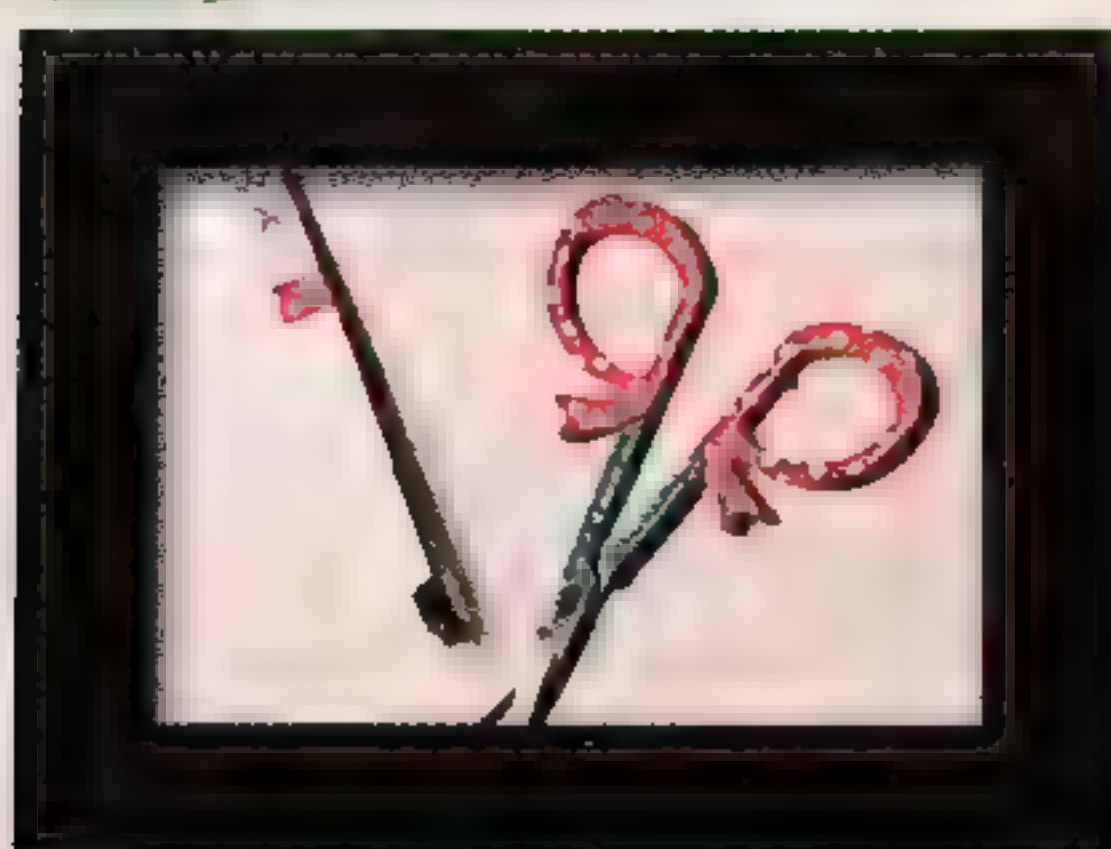
SHOP

日本にも店舗があるけど人気の高いあのショップ

ここ数年のうちに日本に浸透した海外ブランドも、本国では日本の半額程度で買えちゃう!

祐香が愛用♥

エチュードハウス



ライター&TokyoNadeshiko
プロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

日本で定番のブランドになったけど韓国に行くといつも買っちゃう。エチュードハウスは小物がかわいいし、コスメは発色と持ちが良くてメイクに必須♥

杉かなが愛用♥

ネイチャーリパブリック

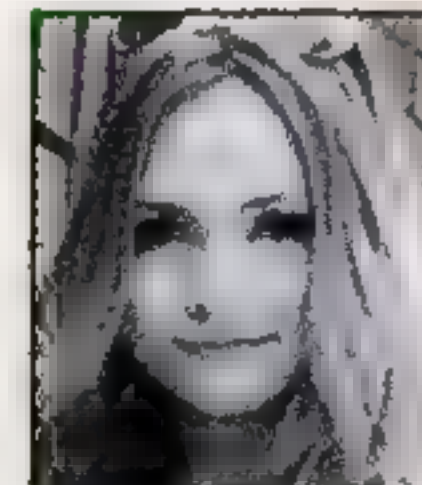


ドレスプロデューサー (28歳/東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵さん

つい最近まで日本で買えなかったから韓国に行くといつもチェックしてた! 最近のお気に入りにはCCCクリーム。メイクが崩れないよ★これは2,280円。

MERIが愛用♥

ロクシタン



主婦&TokyoNadeshiko
プロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

リゾート地に行くとき日本の1/3~半額くらいで買えるから必ず買って帰ってくるし、お土産にも最適! 海外限定の商品に出会えるのも楽しい♥

海外セレブが今ハマってる アルカリ性ダイエット♥

結果が出やすく健康な体になれる!

酸性の食物は肝臓や腎臓への負担がかかりやすく代謝が悪くなるんだとか。アルカリ性を摂取することで痩せやすい体に改善する方法。アルカリ性サブリが出るのも時間の問題かも!

卵を使って卵の成分入り TONY MOLYのegg poreシリーズ♥

毛穴レスのもっちり肌に♥

おもしろ成分はやっぱり韓国産。洗顔から保湿まで揃えられるegg poreはパッケージまで卵形。どの製品も1,000円以下でお手頃♥ 日本の輸入通販サイトで購入可能。

一石七鳥!? クレンジングも保湿もこれ1本!! 多機能すぎる シャンプー♥

抜け毛が気になる人にもおすすめ!

ネルソン・J・サロンから発売。ヘア&頭皮シャンプー、コンディショナー、カラーケア、セラム、つや出し、スタイリング、からみ防止機能がある。日本の輸入通販サイトで購入可♥

最新!! 次は流行りそうな 海外COSME NEWS

最新美容はいつでも海外から!! 今海外で話題になっていて日本でもブーム到来間近のニュースをいち早くゲット! 要チェック♥

たくさんのご応募
ありがとうございました♡

ヴェリテクリニック×お姉さんageha

“ヤマトナデシコプロジェクト”

ヴェリテクリニックとお姉さんagehaがコラボして、キレイになりたいコを応援する「ヤマトナデシコプロジェクト」♡ 今月はこのプロジェクトに選ばれたコを発表します♡

女のコが決定しました♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ヴェリテクリニックには提携のエステもあるから全身キレイになれるのが楽しみ♡



理想の顔はアムロちゃん
もつとかわいくなりたいたい♡



“ヤマトナデシコプロジェクト”って?

モデルになれるシンデレラストーリー
ヴェリテクリニックでキレイになって、お姉さんagehaの誌面にモデルとして出演しちゃうという企画♡ コンプレックスとサヨナラできる♡

みごと選ばれたのは

接客業(27歳/静岡県)
独身・子供なし

佐々木由希さん

志望動機♡

コンプレックスだらけの
顔に自信を持ちたくて♡

自分の顔にコンプレックスがあって、それが悩みでした♡ なんとなくホームページを見ていたらこの企画のことを知って早速応募♡ もししたら私もモデルさんみたいになれるかもしれない、と思ってワクワクしてます♡

決定後、お姉さんagehaモデルになるため、
Drとカウンセリング♡

まずは福岡院 院長の
室先生とごあいさつ♡
今回は3人の先生にお世話になるので、1人1人とあいさつします♡ 手術するのは初めてなのでドキドキします♡



続いて名古屋院 院長
李先生とご対面♡
あいさつもそこそこ、さっそく
カウンセリング♡ 症例写真や、
自分の顔のシミュレーションを見
ながら完成後の顔をイメージ♡



大阪院 副院長の大橋
先生がお出迎え♡
手術室では不安な私を大橋先
生が出迎えてくれて安心♡
いよいよ手術♡ もうすぐ私
生まれ変わります♡



今回行う施術内容は
こちら♡

隆鼻術	315,000円
眉間プロテーゼ	315,000円
鼻尖形成	315,000円
鼻翼縮小	315,000円
額プロテーゼ	420,000円
二重全切開	315,000円
エラ ボトックス注入	68,250円
アゴ ボトックス注入	31,500円
口唇 ヒアルロン酸注入	63,000円
頬(ドールチーク) ヒアルロン酸注入	210,000円
涙袋 ヒアルロン酸注入	31,500円
頬・アゴ 脂肪融解注射 リポビーン注入	37,800円
TOTAL	2,437,050円

ヴェリテクリニック銀座院

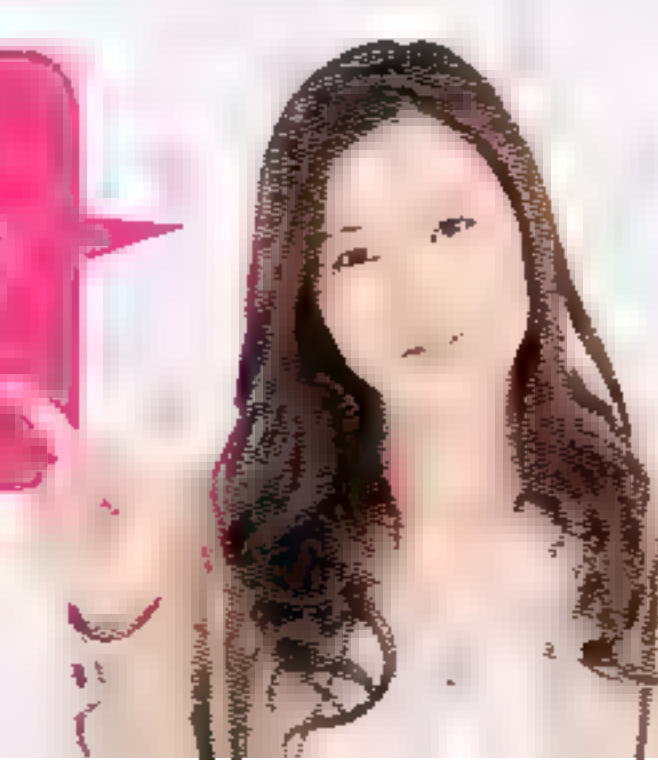
ヴェリテクリニックは、医師を育てたクリ
ニック。他院の修正術を得意としていて、
患者様の理想を手に入れるのに必要な最善
の治療法を提案してくれます。

④東京都中央区銀座5-5-7ニュー銀座ビル
6号館3F ☎0120-883-250
HP <http://www.veriteclinic.co.jp/>



福岡院 院長 室 孝明先生 大阪院 副院長 大橋 菜都子先生 名古屋院 院長 李 政秀先生
綿密な計算に基づいたデ
ザイン力とこだわりの技術
で皆様の理想を叶えるお
手伝いをさせていただきます。 女性ならではの繊細な技
術力で、外見だけでなく
内面からも輝けるような
医療を提供します。 患者様の希望を叶えるた
めには十分なカウンセリング
が必要。信頼関係を築き安
全な医療を提供します。

キレイになった姿は
7月号のお姉さんagehaで
お披露出します♡

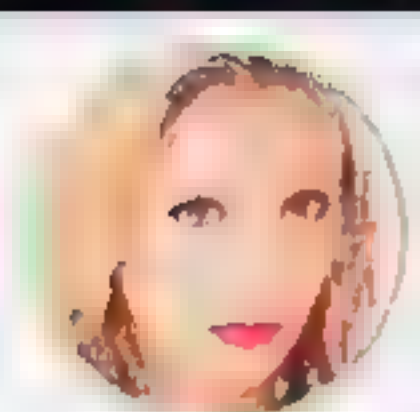


に遊びに!! 何かと忙しいお姉さん世代を救済する時短美容術♡

らビューティー

日々の生活に追われてケアを後回しにしちゃったり、時間も余裕もなくして手間ひまかけられなかったり…♡ 正直、「美容=面倒くさい」が本音♡ そんなずぼらさんでも、簡単&短時間できちんとケアできる簡単美容術を53コ集めてみました♡ 簡単なのにキレイを維持できる魔法の術をとくにご覧あれ♡

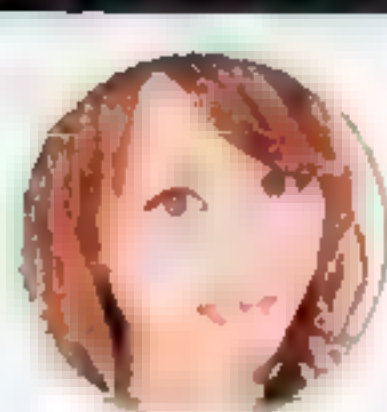
♡クチコミ2♡ コンビニで手軽に買える果物入りヨーグルトで腸内環境を整える♡



自炊しない私でもバランスよく栄養がとれるし、手軽に買えるから常に常備してる♪ (東京都・美咲さん)



脂肪0だからダイエット向き♪
果物の甘さだけで十分甘いから、どうせなら脂肪0でカロリーカット♪ 果物が7種類も入ってるから腸の調子も高めてくれるよ♪



朝はバタバタして朝食がとりづらいけどこれなら簡単にパッと食べれてしかも健康的♡ (滋賀県・けいこ)



ゴロッとした果物がたっぷり♪
フルーツサラダヨーグルトは果物が太粒だから食べごたえがあって満腹感が得られるし、食物繊維も豊富だから便秘解消にも◎♪

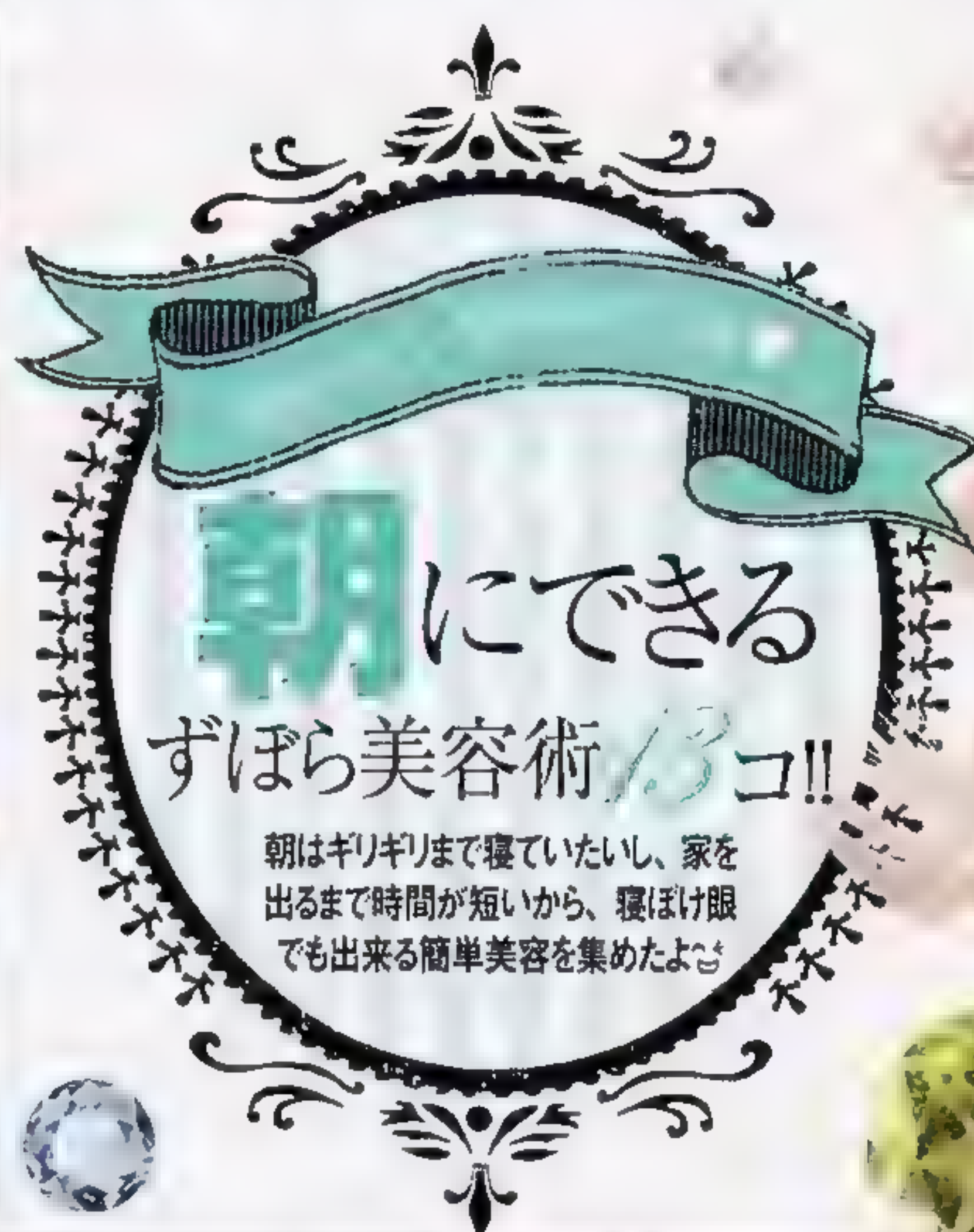
♡クチコミ1♡ 朝からスムージーを作るのは面倒だから酵素ドリンクで体質改善♡

野菜や果物を用意するのも大変だから朝はすぐ飲める酵素ドリンクを愛飲♡ (東京都・谷和香さん)

朝に飲むことで代謝もUP

朝飲むと体の目覚めもいい気がする♡ 体の毒素も排出してくれるから健康的だし便秘もすっかりなくなった♪

ローヤルエンザミン酵素は飲みやすくおいしい上に悩んでいた肌トラブルも解消されてハリが出てきたよ♡



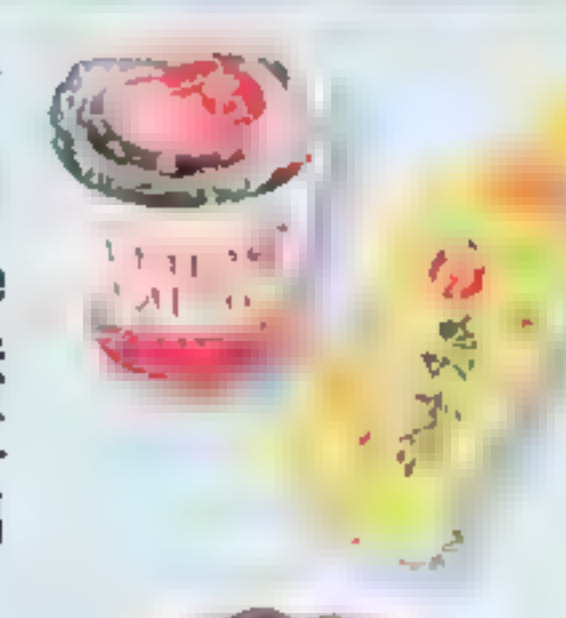
朝はギリギリまで寝たいし、家を出るまで時間が短いから、寝ぼけ眼でも出来る簡単美容を集めたよ♡

♡クチコミ1♡ 緑茶&酵素入り即席お味噌汁で簡単デトックス&免疫力UP♡

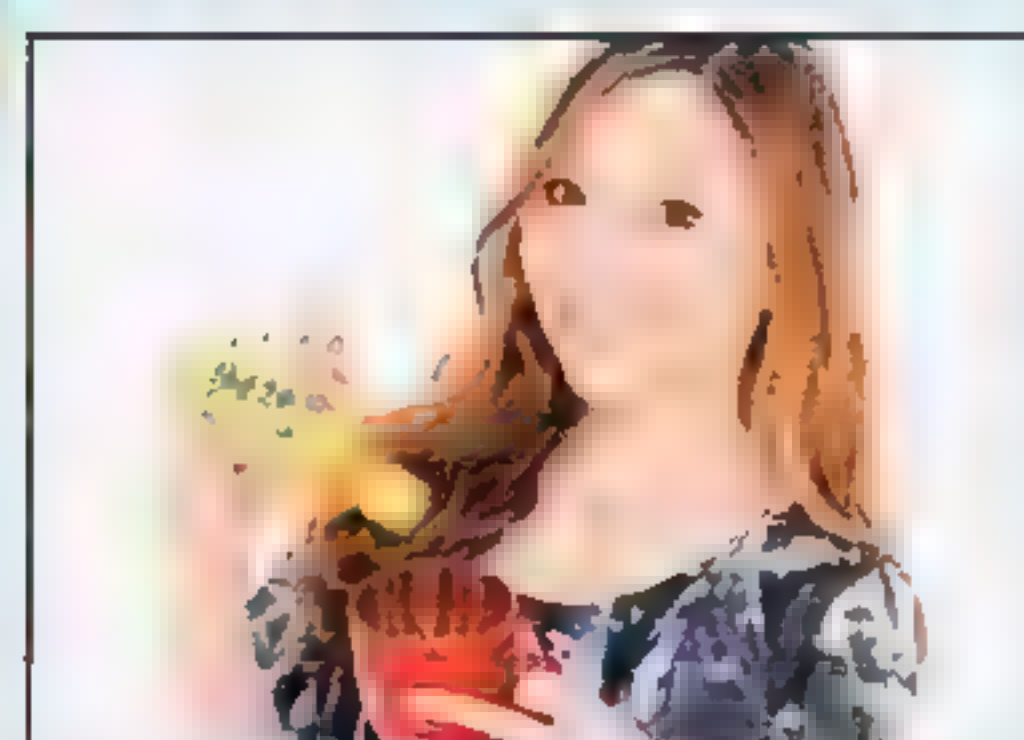
アンチエイジング

酵素が生きてるThe MISOシリーズのお味噌と緑茶のカテキンに含まれる抗酸化作用で美肌になれる♡

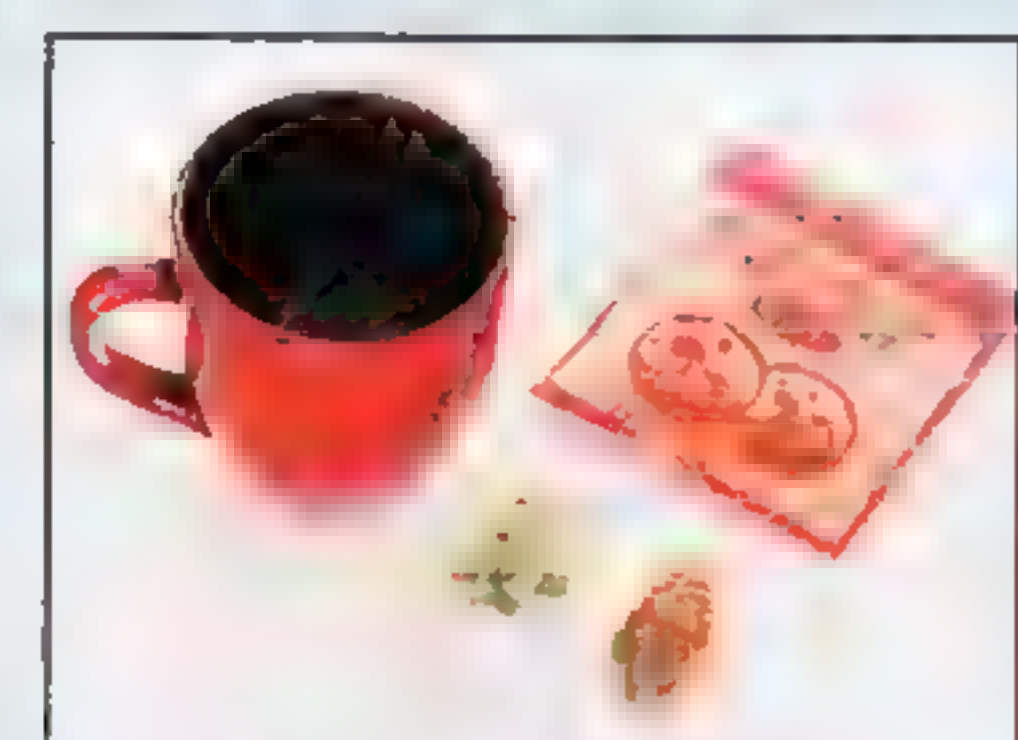
体の不調も改善してくれるよ♪



ご飯を作るのが面倒だったり、時間がないときでもお味噌汁をホット緑茶で溶かすだけだから簡単♡ (東京都・藤本智子さん)



ホット緑茶で溶かすだけ♡
材料すべてをお碗に入れたらあとはホット緑茶で溶かすのみ♡ お茶で割ることで渋さが増し、栄養も取れて一石二鳥♪



薬味を合わせて代謝UP♡
材料はゴルフボールサイズの酵素入りお味噌、万能ネギ、生姜、かつお節1パックのみ♡ 前の晩に小分けしとくと楽だよ♡

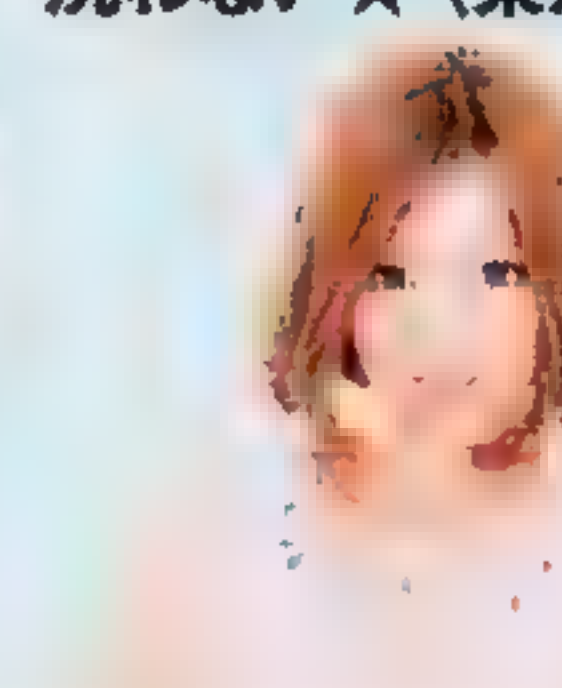
♡クチコミ3♡ 朝洗顔なしでお肌にとって大事な油分を残す♡

佐伯チズさんの素洗い方法をするようになってから格段に肌の調子が良くなった♡ (東京都・谷和香さん)



洗顔料を使わなくても不要な老廃物はぬるま湯で20回程度すげば落ちるから円を描くように素洗いするだけ♪

顔を洗すぎるのは、肌にとって良くないって聞いたから用事のないときは洗わない★ (東京都・神子島みかさん)



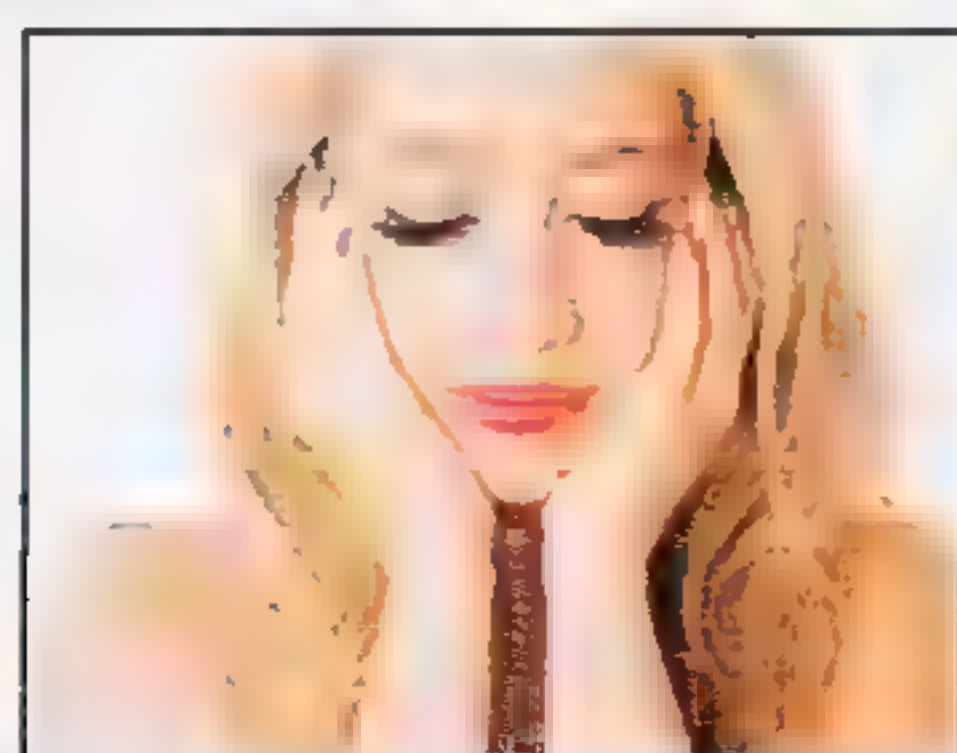
ただでさえ乾燥肌!! 皮脂が足りてない状態で洗顔すると余計に水分が奪われるから休日は洗わず過ごすよ♡

♡クチコミ6♡ 化粧水をパティングする時間もないときはハンドプレスだけ♡

パティングにも意外と時間を使うから本当に急ぐときはおさえるだけ★ (東京都・荒木さやか)

手の温熱効果で浸透力UP♡

化粧水をつけたらギュッと10秒♪ それだけで浸透力がグンと上がるから時間がなくても大丈夫♡

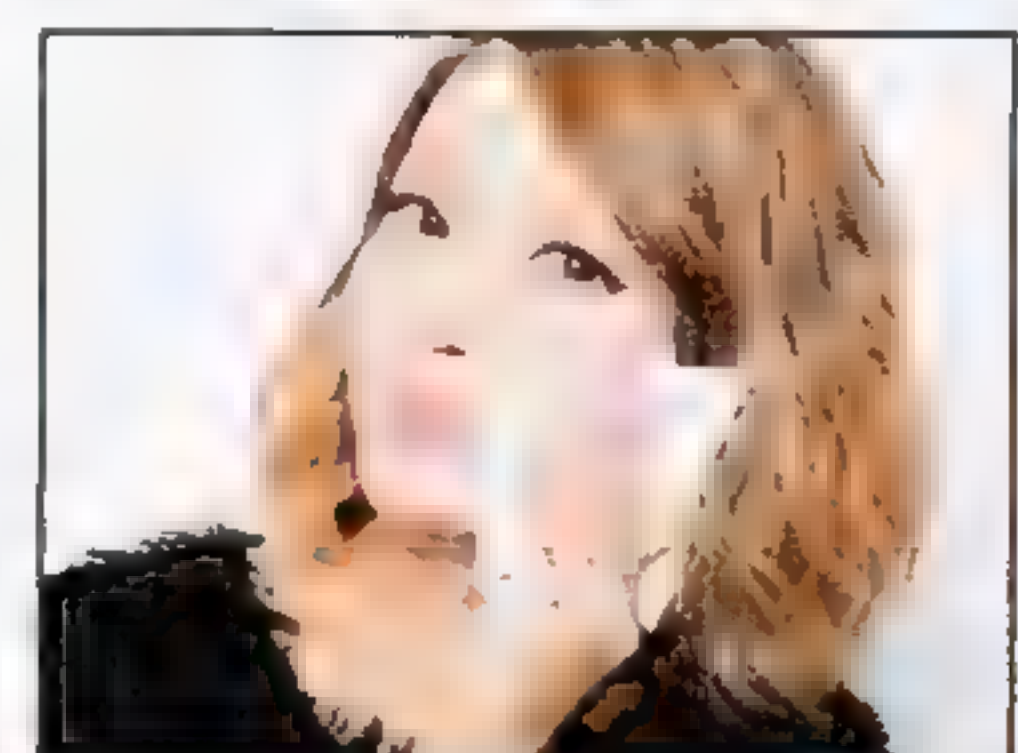


♡クチコミ5♡ 洗顔後はタオルじゃなくてティッシュで拭いて清潔を保つ♡

洗濯したタオルは意外とゴワついているからティッシュで肌を労るよ★ (東京都・谷和香さん)

こすらないから肌にやさしい♡

ティッシュは吸収率がいいから濡れた肌にのせるだけで水分を吸い取り、肌を傷つけることなく拭くことができるよ♡



♡クチコミ7♡ どうせ歯を磨くならホワイトニング効果のある歯磨き粉♡

歯にやさしい薬用歯磨き粉で虫歯を予防しながらホワイトニング♡ (東京都・木村美和子先生)

スーパースマイルで白さをキープ♡

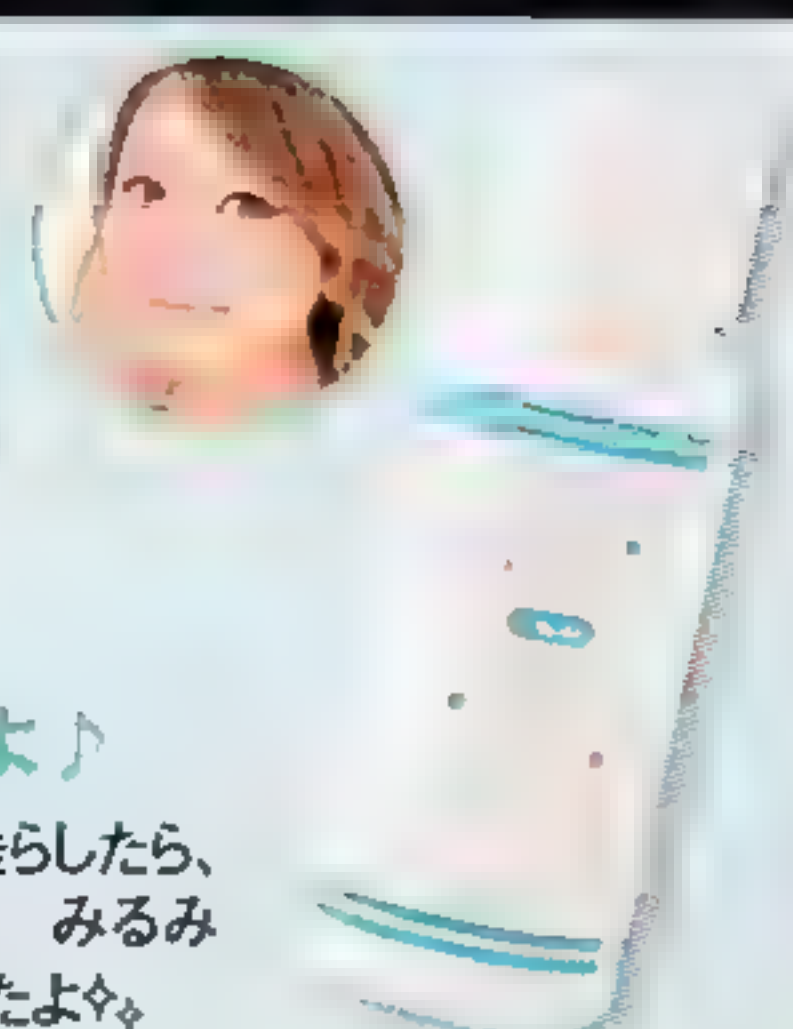
いつも通り歯磨きするだけで、日常に潜む歯がくすむ原因を抑えつつ、健康的な白さを手に入れるよ♡



研磨剤が入っていないから歯を傷つけずに手軽におうちでホワイトニングできるよ♪ (東京都・谷和香さん)

リキッドタイプのNP101でこするよ♪

歯ブラシに液を3滴ほど垂らしたら、歯の表面をこするだけ♡ みるみる白くなって透明感が増したよ♡



シフォン シースルーベビー ドール アイボリー ¥5,145 / Ravijour 渋谷109店

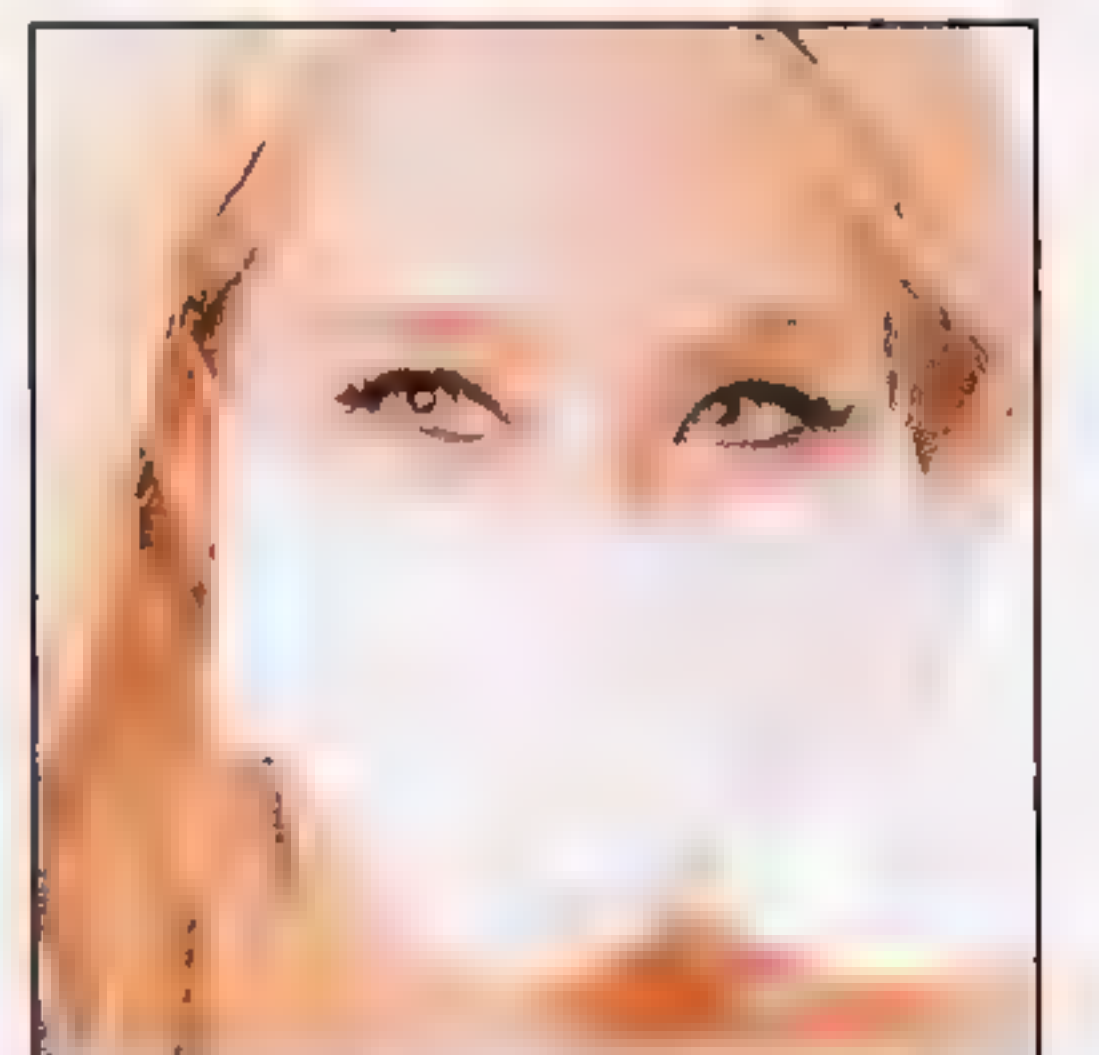
仕事に家事 ずぼ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)
MODEL_Kanae, Misaki, Sayaka EDIT&TEXT_Mikitty

すっぴんラップマスクで 移動中もリップ保湿♥

どうせすっぴんマスクで外出するなら、人から見えない唇を保湿♡ ベタ塗りしてもバレない♡ (東京都・荒木さやか)

カサつきが
ひどいとき
に効果大♡



マスク効果で浸透力UP♥
ヴァセリンを唇にたっぷり塗り込んだら、マスクをして出かけるだけ♡ マスクの保温効果でさらに浸透してプルプルになるよ♡

簡単、朝「ケア」

寝起きの悪い私でも

らくらくできちゃっ

朝からしっかりベースは面倒くさいから CCクリームでケアしながらちゃちゃと済ませる♥

塗っていないかのようなつけ心地でくすみのない肌が完成♡ (東京都・杉山佳恵)



塗った瞬間、ベタつきがなくサラッとしたキレイな仕上がりが持続♡ 汗をかいても崩れにくいよ♡

CC CREAM

CHANEL

きちんとカバーするのにみずみずしい透明肌に仕上がるよ♡ (東京都・小笠原玲子さん)



シワ改善、美白、肌補正、保湿、UVカットが1つになったスキnfードのピタウォータードロップ CCクリーム♥

伸びがいいから少しの量でピタッと密着して使用感も軽いよ♡ (東京都・水野祐香さん)



美容液成分がたっぷり配合されているから乾燥知らずだし、カバー力もあって崩れにくいからお化粧直しも楽チン♡

CC

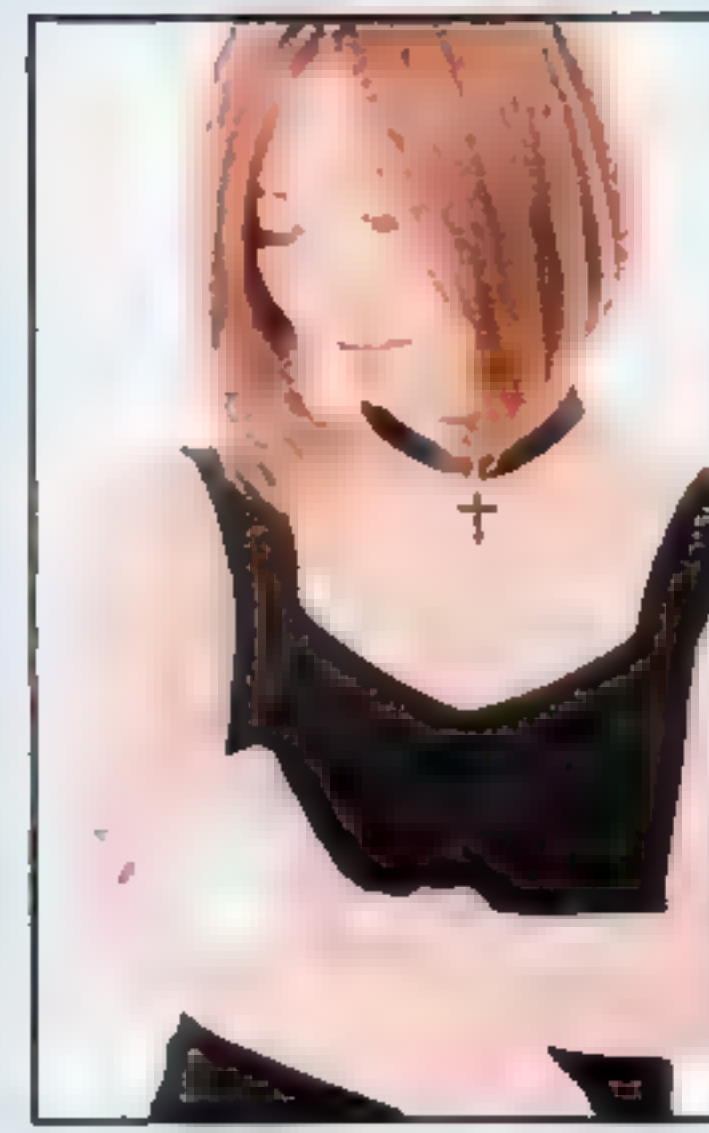
SPF35 PA++

ボディクリームを塗る時間がないから ボディソープにオイルを混ぜて洗う♥

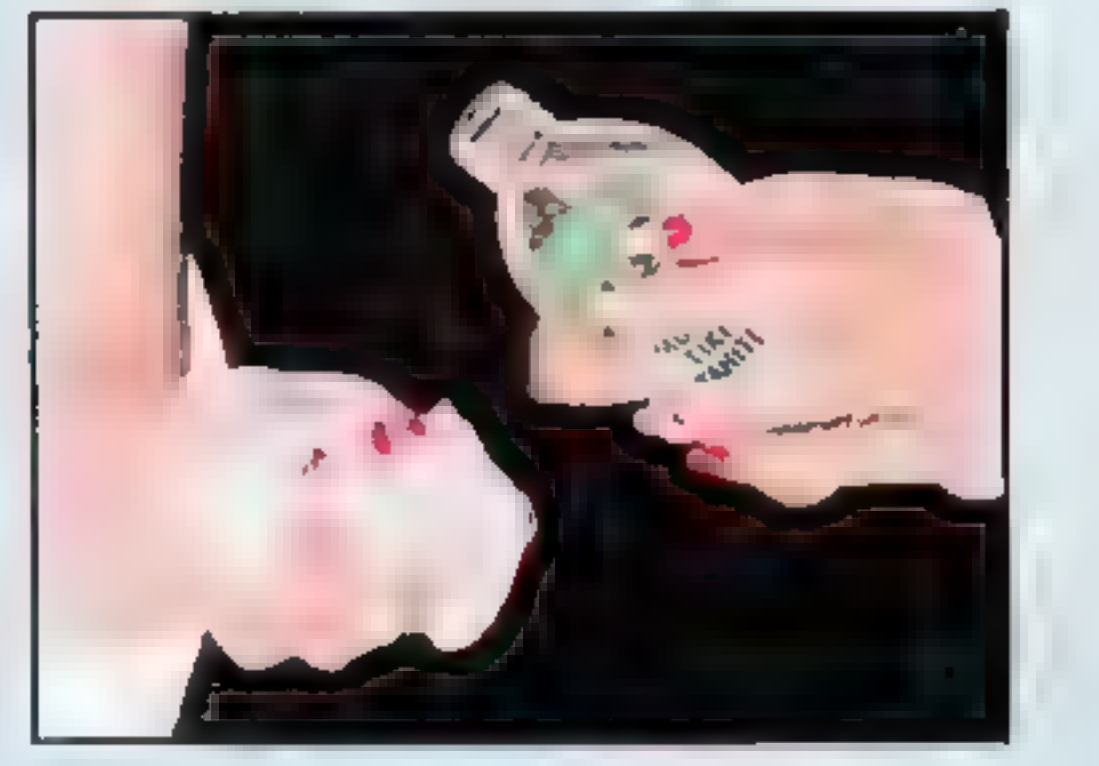
朝風呂のあとは意外とバタバタして、ボディケアまで手がまわらないからお風呂の中で済ませるよ♡ (東京都・神子島みかさん)



泡を洗い流したあともしっとり感がずっと持続するから、1日中乾燥知らず♡ 香りも良くて気に入ってる♡



肌の滑らかなように、オイルの滑りを利用して手でやさしく肌の表面を洗うよ♡ しっとりなめらかな肌に♡



ボディソープをよく泡立てたら泡にオイルをたっぷり注いで、よくなじむように泡とオイルをよくかき混ぜるよ♡

髪もUVカットしたいから サッとかけれるスプレー♥

玄関先にUVスプレーを置いてて、家を出る直前に頭からシュッ♡ 髪も一緒にダメージ軽減♡ (広島県・青木りえさん)

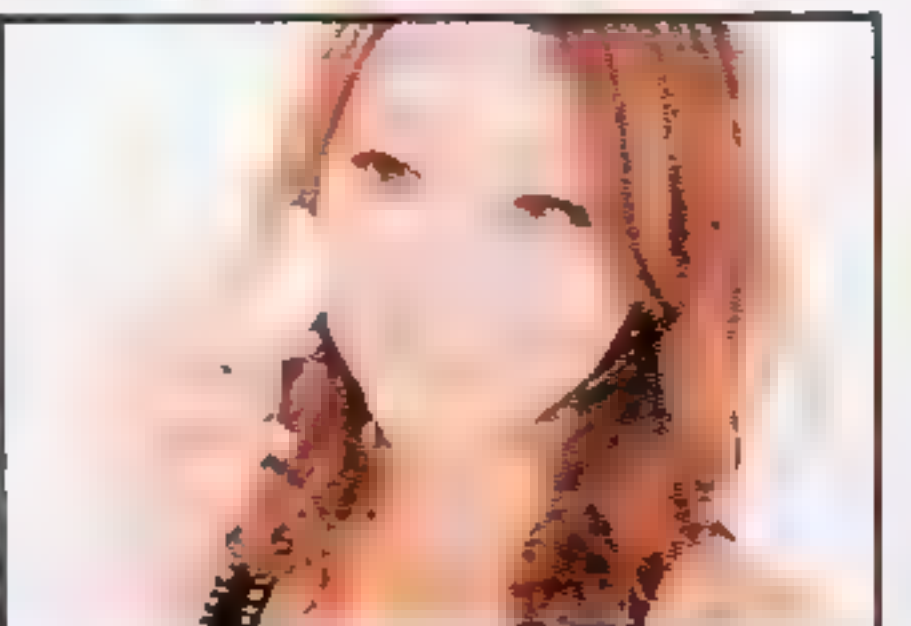


全身に使えるWPタイプ

サンカット 薬用ホワイトUVプロテクトスプレーは日焼け止め独特のニオイなし♡ 秋冬でも油断しない!!

日焼け止めだとヨレるから パウダーだけでUVカット♥

SPF配合のファンデなら化粧直ししながらUVケアが可能♡ (愛知県・伊吹奈々さん)



ファンデだから簡単に塗り直せる♡

万が一、ヨレてしまってもすぐ塗れるのが◎♡ ドクターメーク ラモダのファンデなら肌ケアもできるから一石二鳥♡

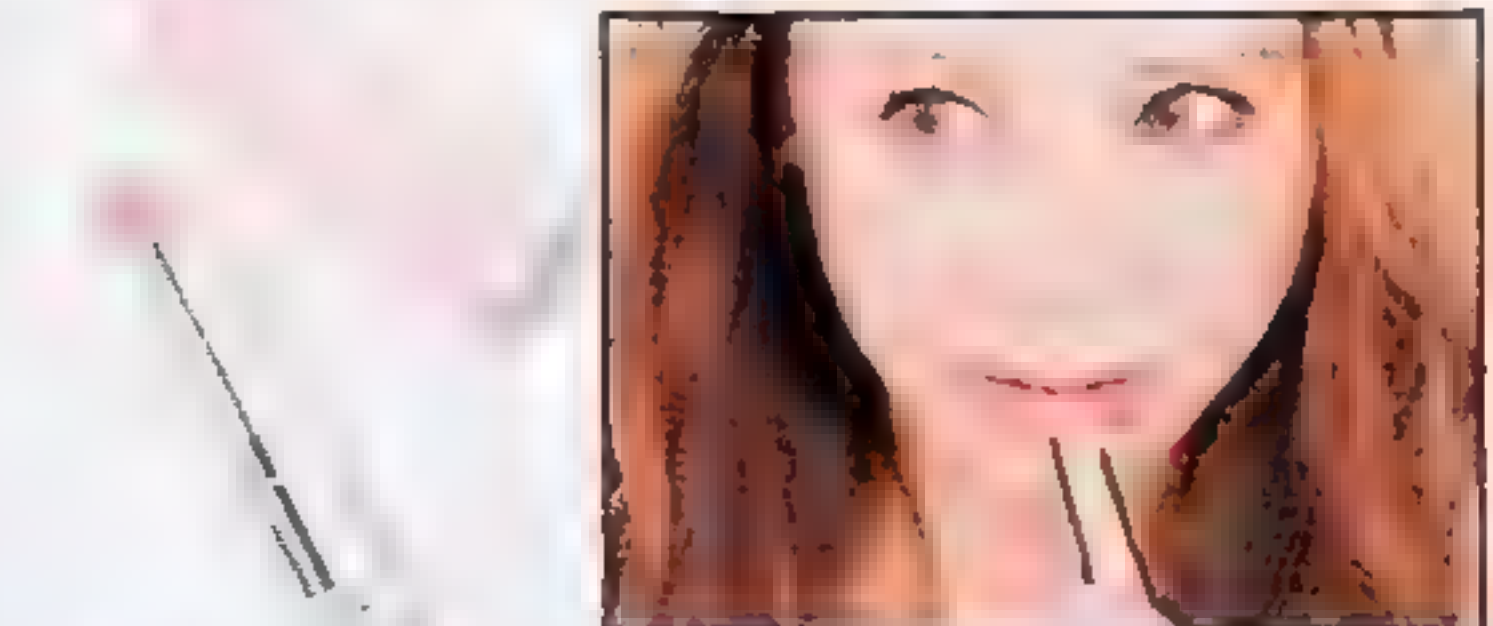
愛用してるパウダーは化粧崩れも防げるから使いやすいねん♡ (京都・百合華さん)



ラメ入りだから見た目もキレイで華やか♡
メイクの仕上げにパールガンтон UV365パウダーを顔全体へデコルテまでたっぷり伸ばしてキレイな肌に仕上げるで♡

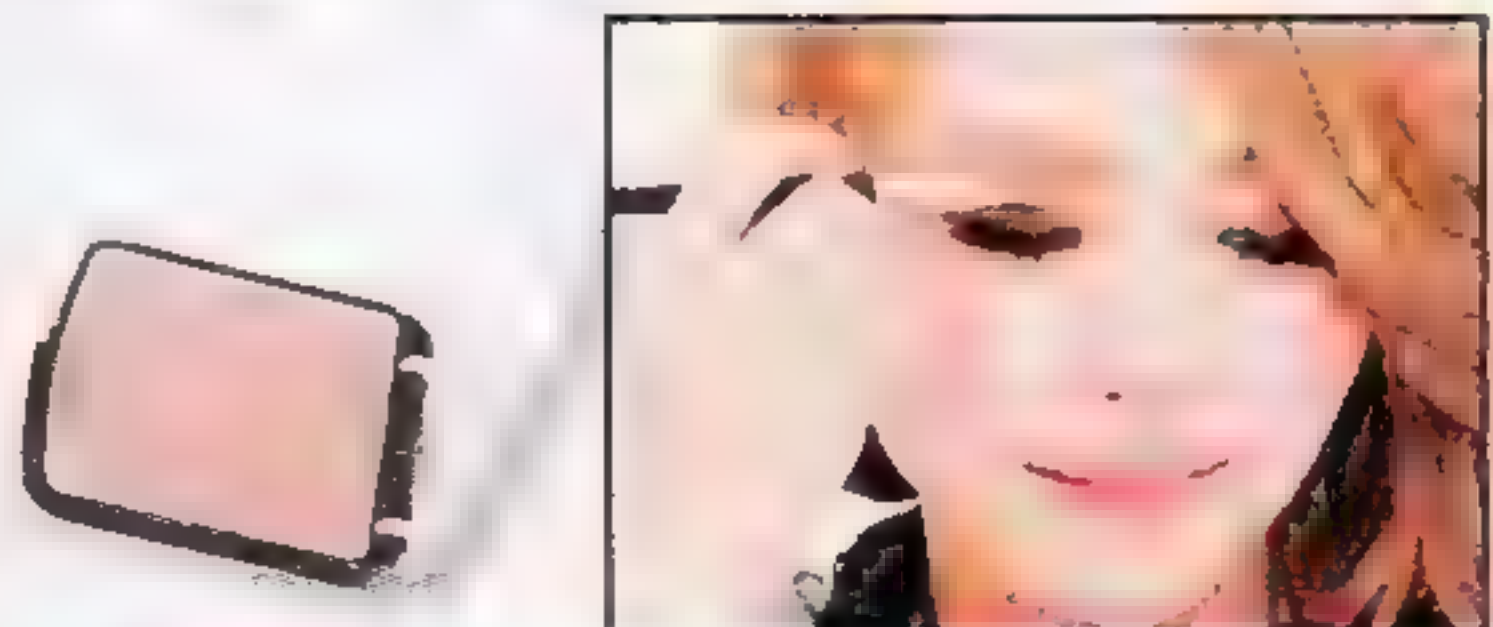
他のパーツにも時間をかけられないから 兼用メイクで時間短縮♥

ほんのり色つくリップクリームならリップなしでも調子いい♡ (東京都・LALAさん)



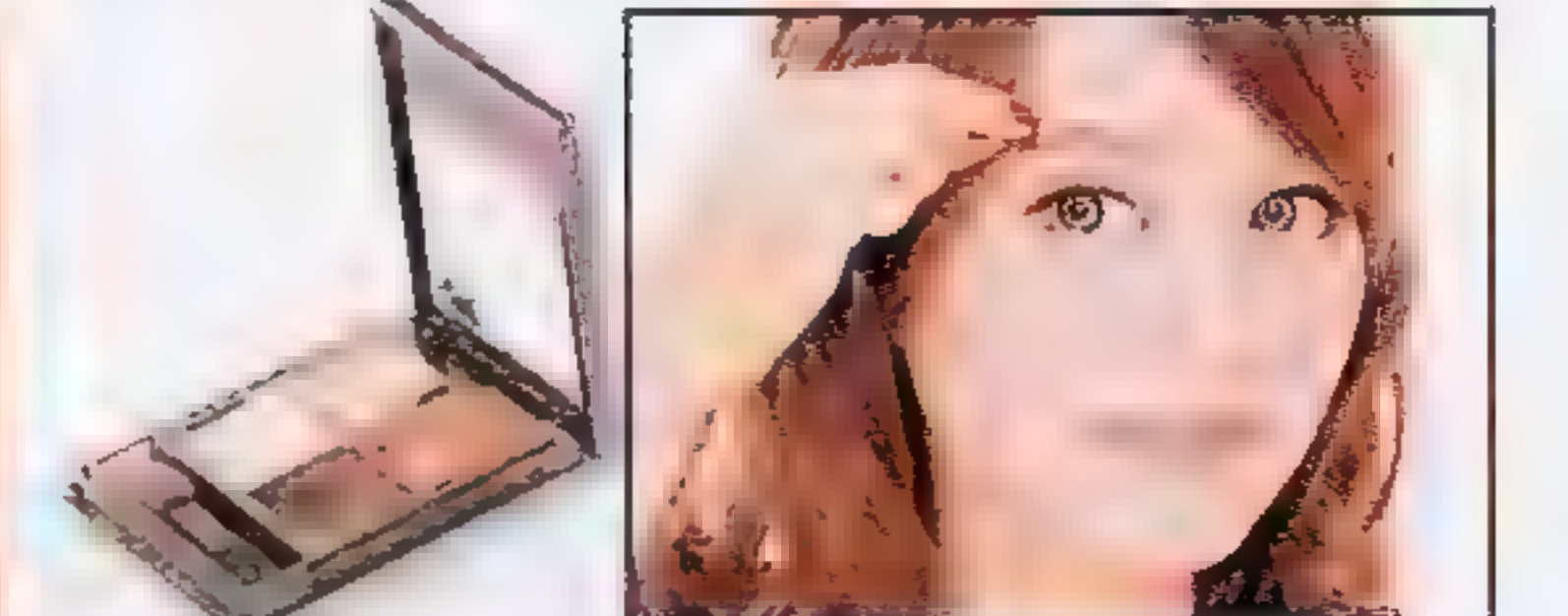
唇のシワをふっくらさせるように塗り込む♡
ディオール アディクト リップグロウは自然な血色を引き出してくれるからこれ1本で保湿とリップメイクが完了♡

ノーズシャドーをアイシャドーベースにしてホリ深に♡ (大阪府・まなかさん)



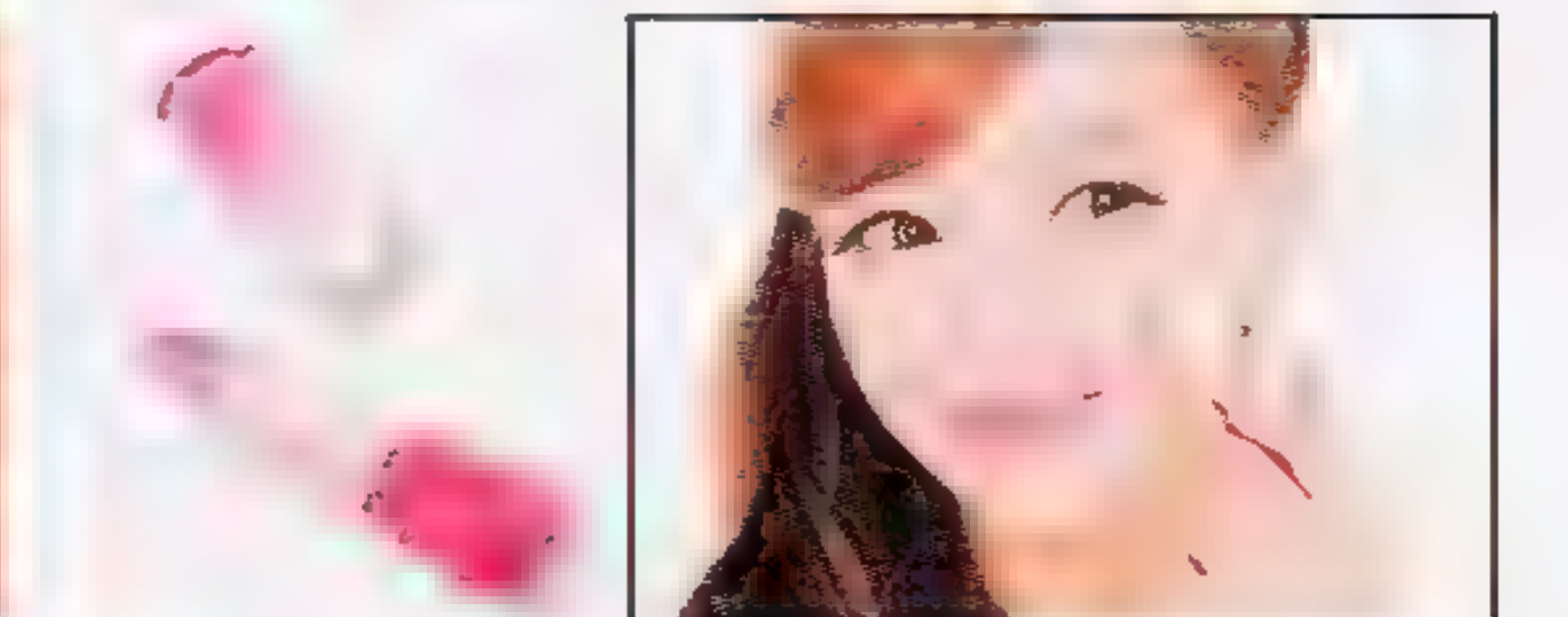
眼球の骨をブラシでなぞるように塗るで♡
チャコットのメイクアップバリエーション 602を骨格に沿ってオン★ 自然でホリ深な立体感が生まれるで♡

髪色に似た茶シャドーならアイブロウにもなじみやすいです♡ (滋賀県・けいこ)



徐々に伸ばして濃くつかないように注意♡
ヴィセのグラムグローアイズ BR-3の右上のカラーを直接チップでふんわりぼかしながら自然な眉に仕上げるよ♡

ほっぺにリップを直塗りしてクリームチーク代わりにするよ♡ (東京都・Angelさん)



ほっぺの高い位置にちょこん塗り♡
エチュードハウス PK006をほっぺに薄く塗ったら、よくなじむように指で叩いて自然な発色に仕上げるよ♡

昼にできる **ずばら美容術**

活動範囲の広い日中は、外出先でも簡単にできる美容法で効率よくケアしちゃおう☆

寝転がってTV見るときは **脚を上げてむくみ撃退**

ダラダラ寝転がったままでもできるから楽チンだし、足首もすっきり♪ (滋賀県・けいこ)

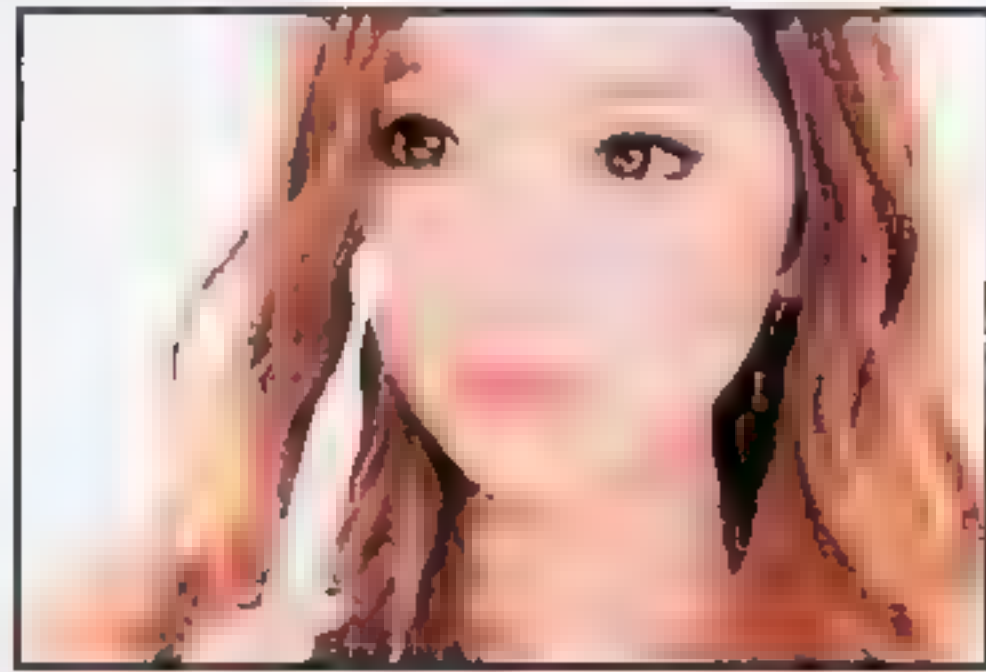
ちょっとお行儀悪いですが☆



血が滞ってむくんでしまった脚を、心臓よりも高い位置に上げることでむくみ改善に☆ イスやテーブル、壁にかけるといいよ!

age美ケアを持ち歩いて **いつでもアンチエイジング**

軽くて持ち運びも便利だから常にカバンの中に入れて、持ち歩いてるで☆ (東京都・杉山佳那恵さん)



気になる部分でリフトアップ♡ 仕事の合間や化粧直し前とかに、サッとあててパッティング♪ シワに効果的な成分を浸透させながら、たるみを持ち上げるよ!

おやつ代わりに利尿作用 **のあるドライフルーツ**

間食しちゃうそうなきときにはどうせなら美容効果の高いドライフルーツを♡ (東京都・水野祐香さん)

ドライフルーツは水分の代謝を上げてくれるカリウムが多く含まれているから水太りやむくみが解消できるよ♡

便秘解消にも効果バツグン!



パサパサ髪にはアルガンオイル **ブラシでツヤを与える**

髪が明るいからパサつきが目立たないようにツヤの出るブラシを持ち歩いてるよ! (東京都・美咲さん)

アルガンオイル配合ブラシ☆ ぶた毛にオイル配合で乾燥した空気でパサついた髪もハレツツヤのある髪に変身♡ 髪がキレイにまとまるから手放せない♡

寒い季節に大活躍♡



ふとした日常生活でできる
小さなながら努力なら
ずばらな私でも続けられる♡

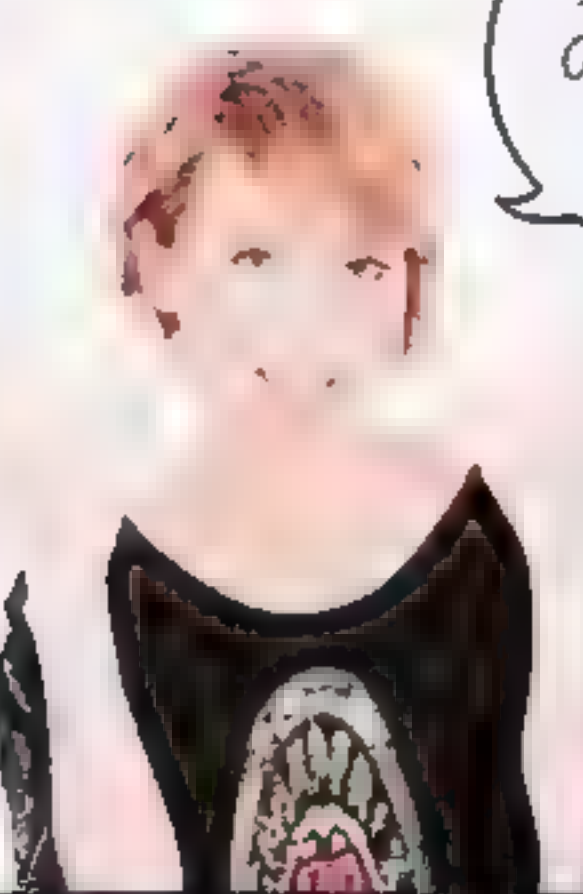


500デニールの着圧タイツを **コーデに合わせてむくみ回避**

薄手だからかさばらずにコーデに合わせやすいし、長時間履いても苦しくない☆ (東京都・HIKARIさん)

フライトのときにも◎!

自らの500デニール「Dr.ボディ」っていうサロンの着圧タイツで締めつけがすごいから全くむくまないし、丈夫で長持ち!



脚全体すっきりすんで!

長時間の新幹線移動のときは **5本指ソックスでむくみ防止**

長時間の座り姿勢はむくみの大敵だから、5本指ソックスをはいてむくみを回避しとる★ デスクワークのときは着圧タイプ♪ (京都府・百合華さん)

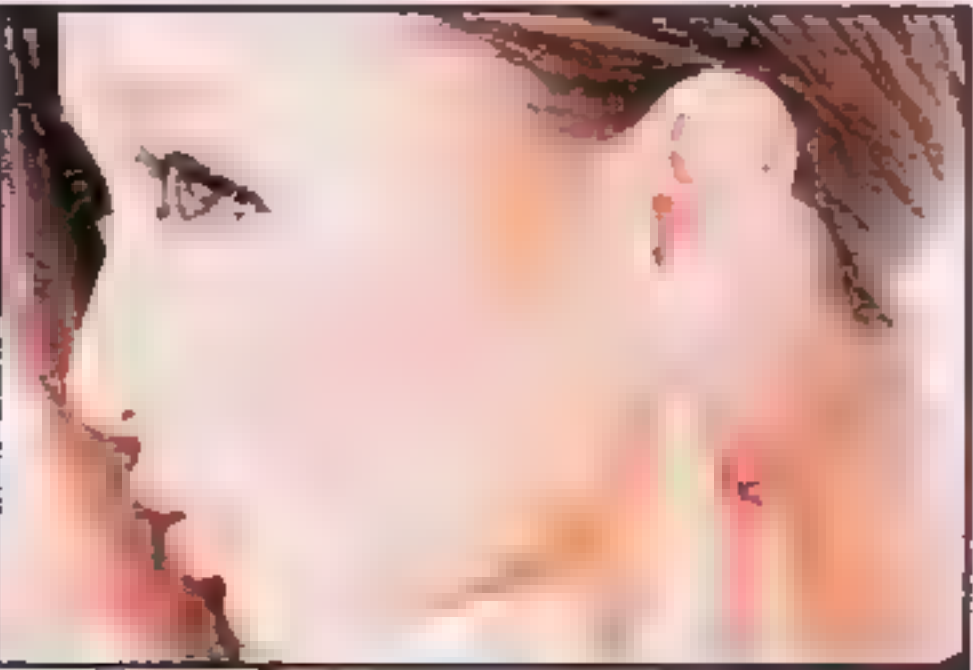
脚をキュッとシェイプアップ★ 着圧タイプもラブリーのもの★ モコモコタイプの着圧やからこれからの季節にもってこいかな!

ラブリーなハッピーフィンガーは2,000円くらい! 足指を解放してくれるから気持ちいいねん!



つぼ膏シートを耳裏に貼って **温感刺激で1日中むくみ知らず**

耳裏のにつぼ膏シートを貼るだけで夕方になっても全然むくまない☆ (東京都・神子島みかさん)



貼った瞬間から患部の血行をよくしてくれるから肩こりにも効果大☆ 目立ちにくいから使いやすいよ!

リンパがたくさん流れている耳裏部分を、つぼ膏シートが温感刺激してくれるから、むくみ解消&小顔効果も期待できるよ!

外食ときは食べ順を意識して **カロリー吸収を抑える**

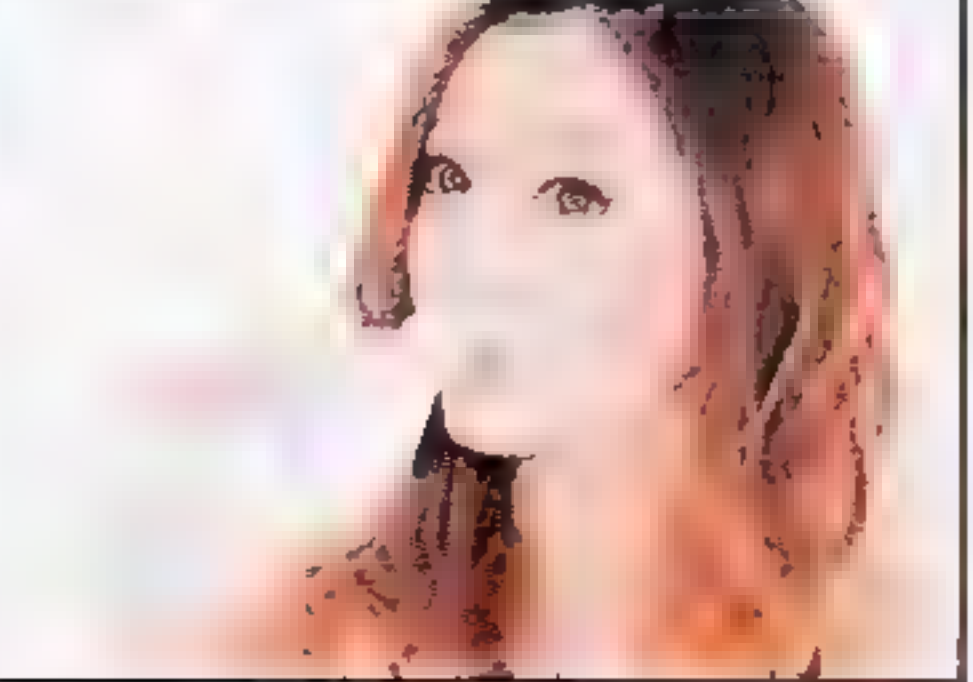
外食だとカロリーがあるものを食べる機会が多いから食べ順だけでも気をつけてる★ これだけでかなり抑えられるよ! (東京都・神子島みかさん)



スープ→サラダ→魚や肉→炭水化物の順で食べるだけで脂質や糖の吸収を抑えられるから余分な脂肪が付きにくい!

ちょっとの空腹時には **炭酸水でムダ食い防止**

ちょっと小腹が空いたときに飲んでる★ 満腹感が得られて間食防止に♪ (東京都・杉山佳那恵さん)



炭酸水で血行を促進! 血行をよくしてくれるからデトックス効果も◎! キメの細かい泡が飲みやすい天然水スパークリングをよく飲んでるよ!

常に飲むお茶はデトックスティーにして **代謝が落ちないようにする**

コンビニで手軽に買えるデトックスティーは後味もすっきりで飲みやすいのが多い☆ (東京都・木村美和子先生)

ほっと一息つきたいときにデトックスを促してくれるハーブティーを飲んでるよ! (東京都・HIKARIさん)



ビタミンやミネラルも摂取できて手軽に買えて飲める☆ 食物繊維も豊富だからいつでも快便だよ!

リフレッシュ デトックスハーブティーはフルーティーな香りでリラックスできるとこも気に入ってる♡

**ハンドクリームを塗りながら
むくみ指をマッサージしてほっそり指に♡**

女性らしい細い指でいたいから保湿ついでにマッサージしてる♡ (東京都・荒木さやか)



ロッシュのハンドクリーム♡

なめらかなクリームだからマッサージしやすい♡ 浸透力も高くしてしなやかな手肌に導いてくれるよ♡



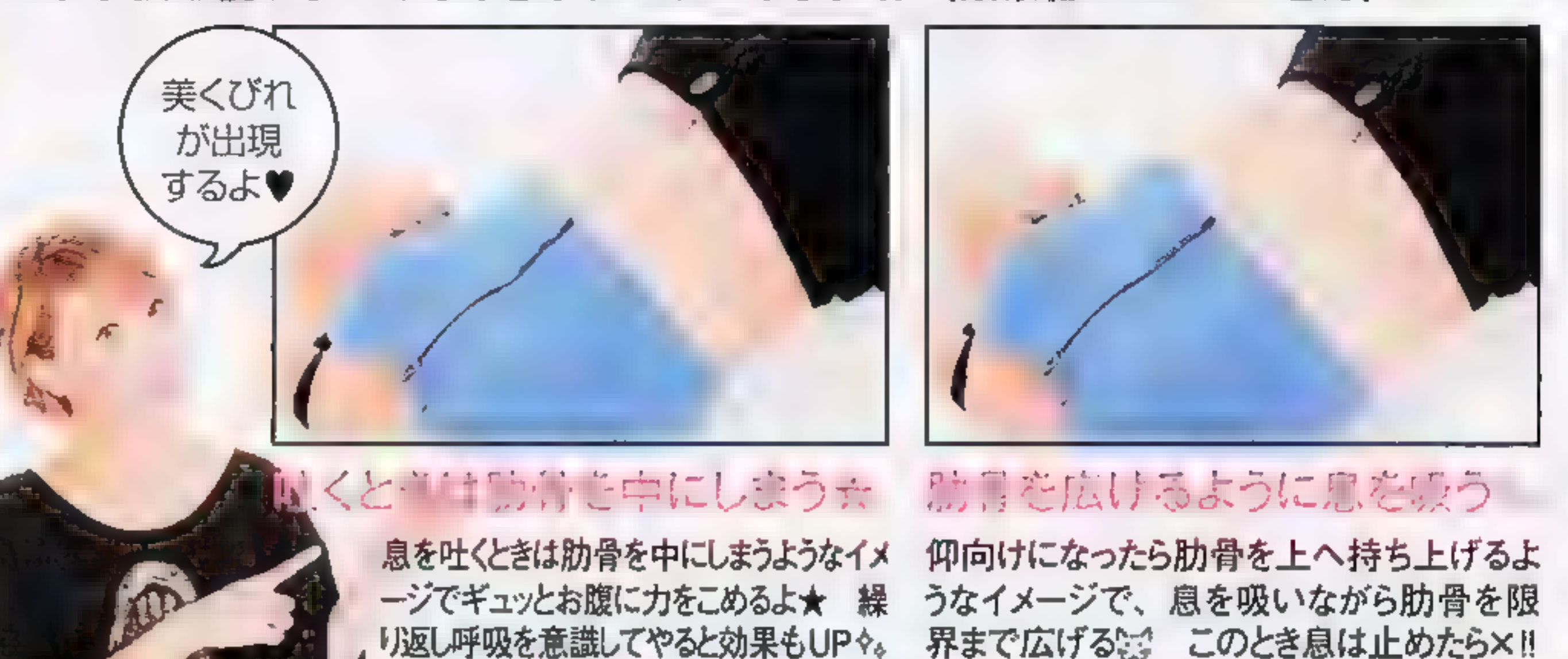
指1本1本引っ張っていきよ♡ 指の付け根から指先に向かってキューッと軽めに引っ張ったり、爪の付け根を痛気持ちいぐらいの力加減で揉むとほっそり♡



指先から手首に向かって流す♡ ハンドクリームを手で温め、両手全体によく塗りこんだら左右の指を交差させて指先→手の甲→手首の順にリンパを促すよ♡

**寝転がったままでできる、
ピラティスの呼吸法で簡単ウエスト絞り♡**

産後ダイエットで通ってたピラティスで教えてもらった呼吸法♡。寝たままできるから子供を寝かしつけるときとかにやってるよ♡ (東京都・HIKARIさん)



美しくびれが出現するよ♡

腹くと呼吸は肋骨を中にしよう♡ 息を吐くときは肋骨を中にしようようなイメージでキュッとお腹に力をこめるよ★ 繰り返し呼吸を意識してやると効果もUP♡

肋骨を広げるように息を吸う♡ 仰向けになったら肋骨を上へ持ち上げるようなイメージで、息を吸いながら肋骨を限界まで広げる♡ このとき息は止めたら×!!

**長時間、盛れたままのヘアで
いられるお直しテク♡**

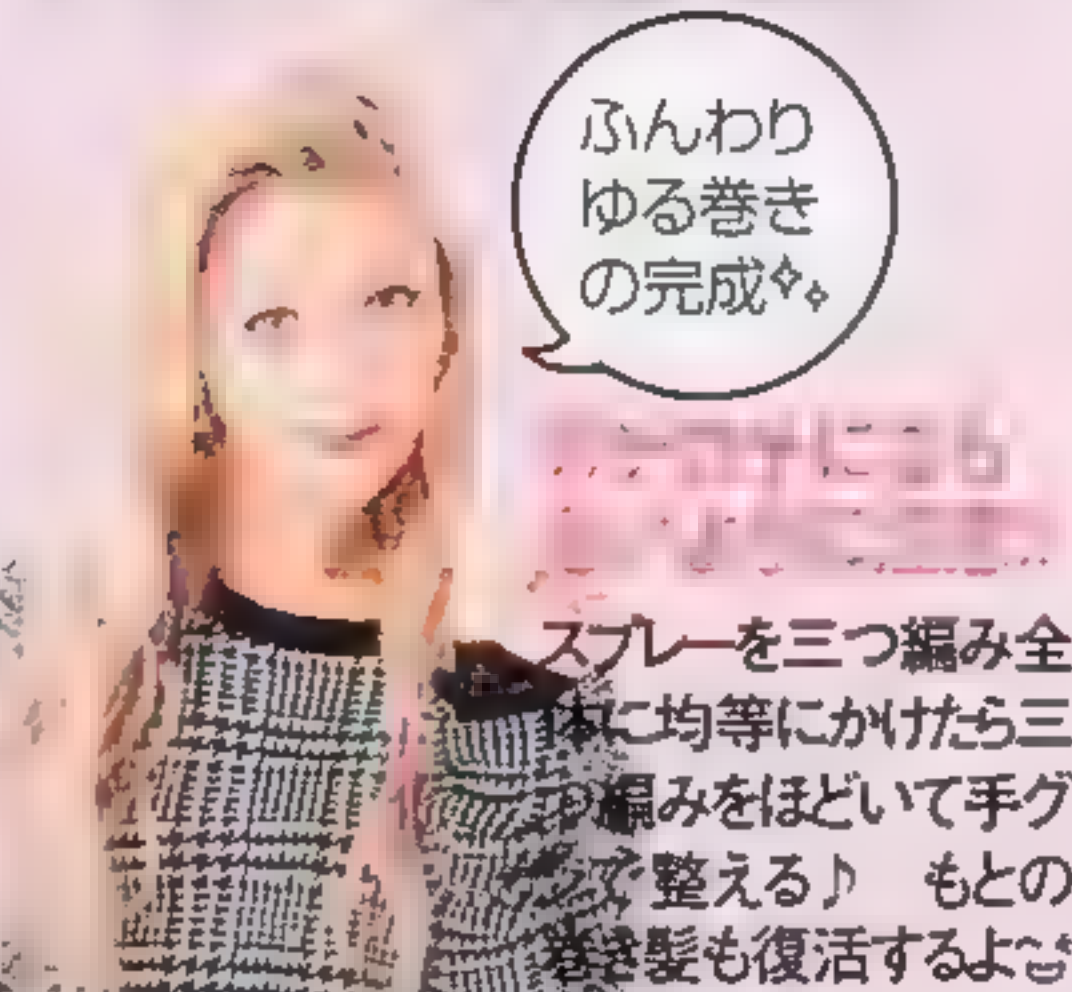
乱れ毛はスティックタイプのワックスを直つけてタイトにまとめる♡ (大阪府・まなかさん)



セットしたての完成度♡

ピンと飛びでたアホ毛や散った襟足をなでるように直接つけるだけでピタッとキレイにまとまる♡

巻きが取れそうになったら三つ編みをした上からスプレーをふきかける♡ (東京都・美咲さん)



ふんわりゆる巻きの完成♡

スプレーを三つ編み全体に均等にかいたら三つ編みをほどいて手ググで整える♡ もとの巻き髪も復活するよ♡

**乾燥しやすい髪にヘアミスト
をかけて広がりを抑える♡**

時間が経つとともに毛先が広がりやすくなるからヘアミストで抑えてるよ♡ (東京都・牧内美奈子さん)



SALAのトリートメントサラ水Nはベタつかずに手ググだけでまとまってくれるから楽チンだよ♡

**コラーゲンパウダーを料理に
溶かし入れて美肌を維持♡**

年齢とともにどんどんハリがなくなるから意識的にコラーゲンを摂ってるよ♡ (東京都・早川沙世)



ニオイも気にならないよ♡

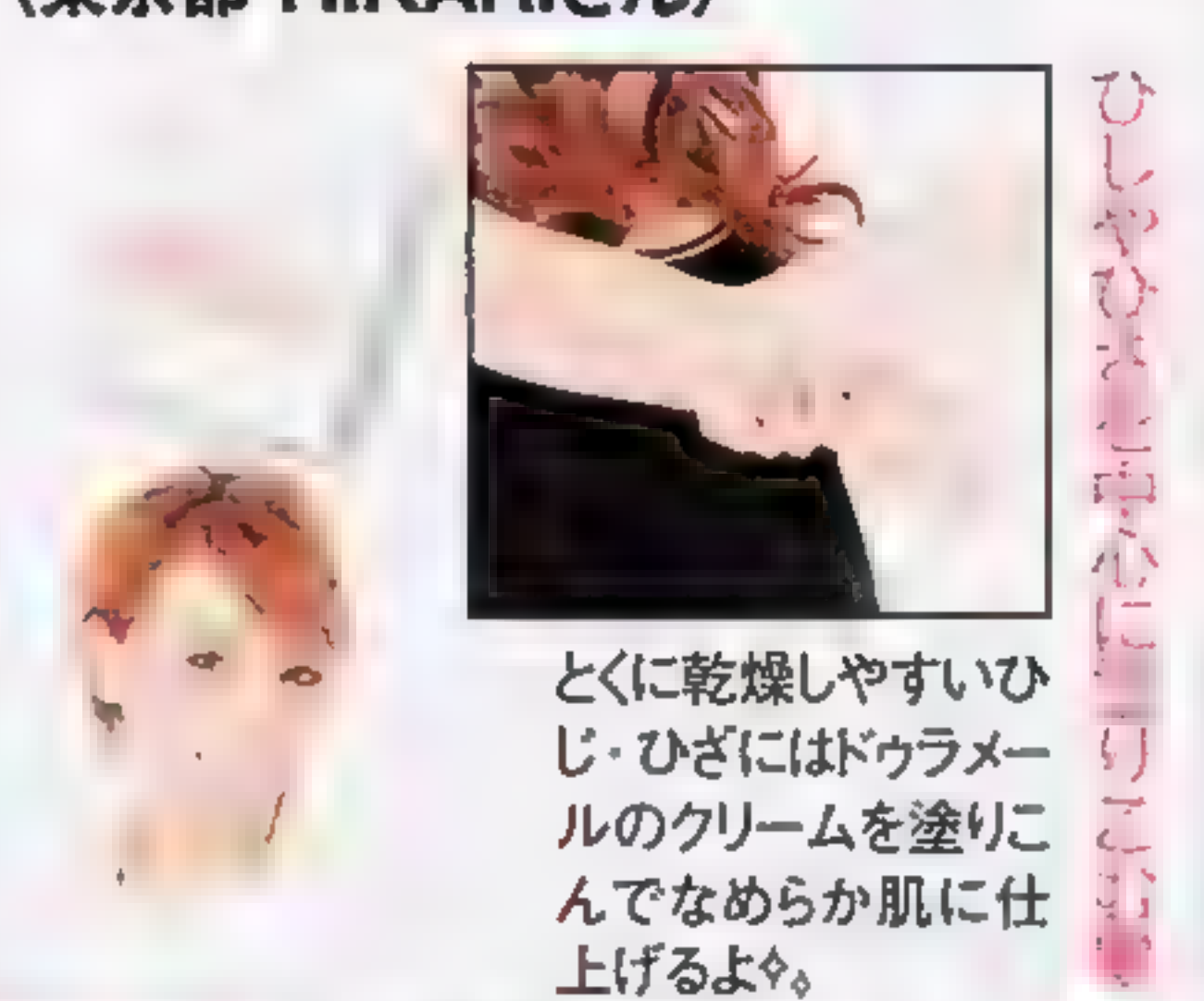
コラーゲンの吸収率を上げるアミノ酸が入ってるから効率よく吸収し、粉末だからいろんな飲み方ができるよ♡



外出先でもおうちでも
確実に効くことしが
やりたくない♡

**暖房で乾燥した部位は
高保湿クリーム
で保護♡**

暖房で水分が奪われやすくなるから高保湿クリームで粉がふくのを防ぐよ♡ (東京都・HIKARIさん)



とくに乾燥しやすいひじ・ひざにはドゥラメルクリームを塗りこんでなめらか肌に仕上げるよ♡

**イーザーファイバー
をホットティーに
溶かして便秘解消♡**

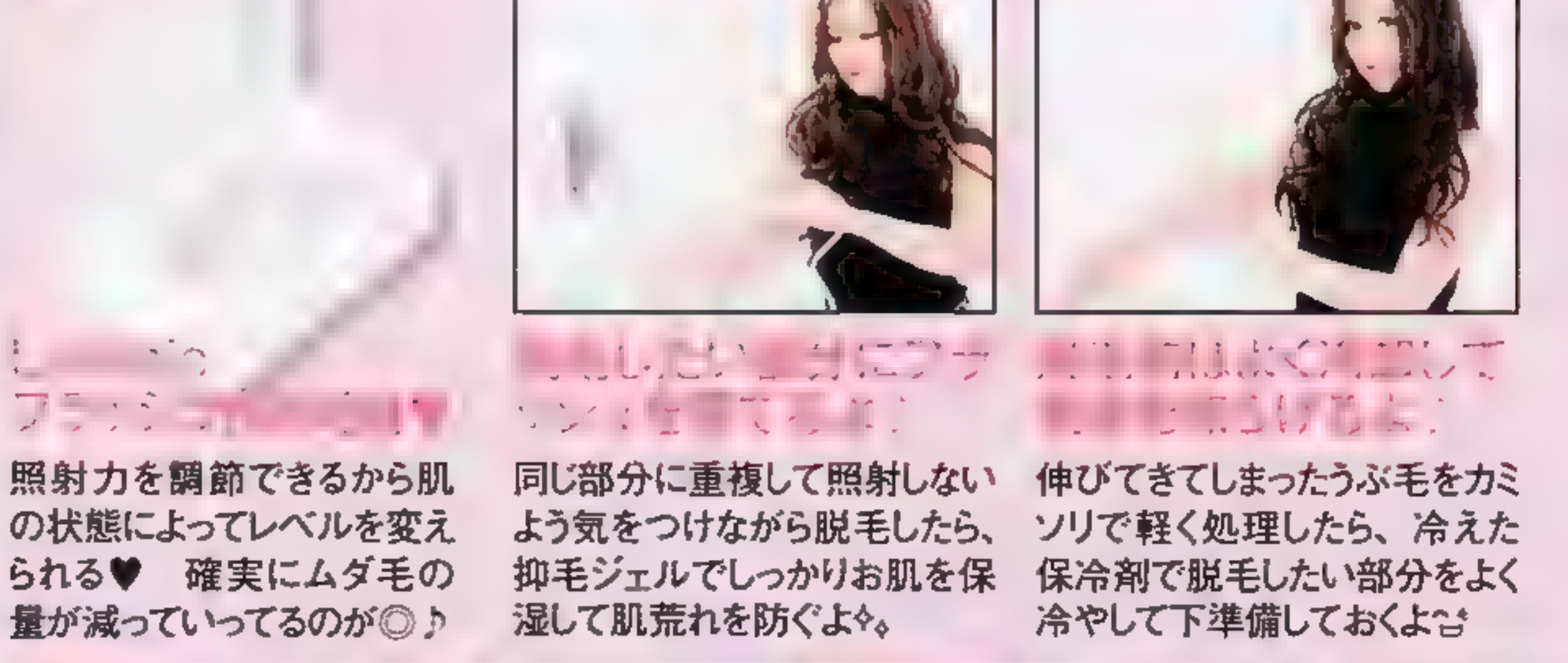
便秘気味のときにサッと飲み物に溶かして飲むだけでお通しが格段によくなるよ♡ (広島県・青木りえさん)



1本でグラス2個分の食料繊維♡ イーザーファイバーはホットに溶かして飲むと腸の働きを活発にしてくれるから効き目が早いよ♡

**脱毛サロンに通うのが面倒だから
おうちでできる簡単脱毛器でケア♡**

好きなときにできるし、エステに通うより時間もお金も節約になる♡ (広島県・青木りえさん)



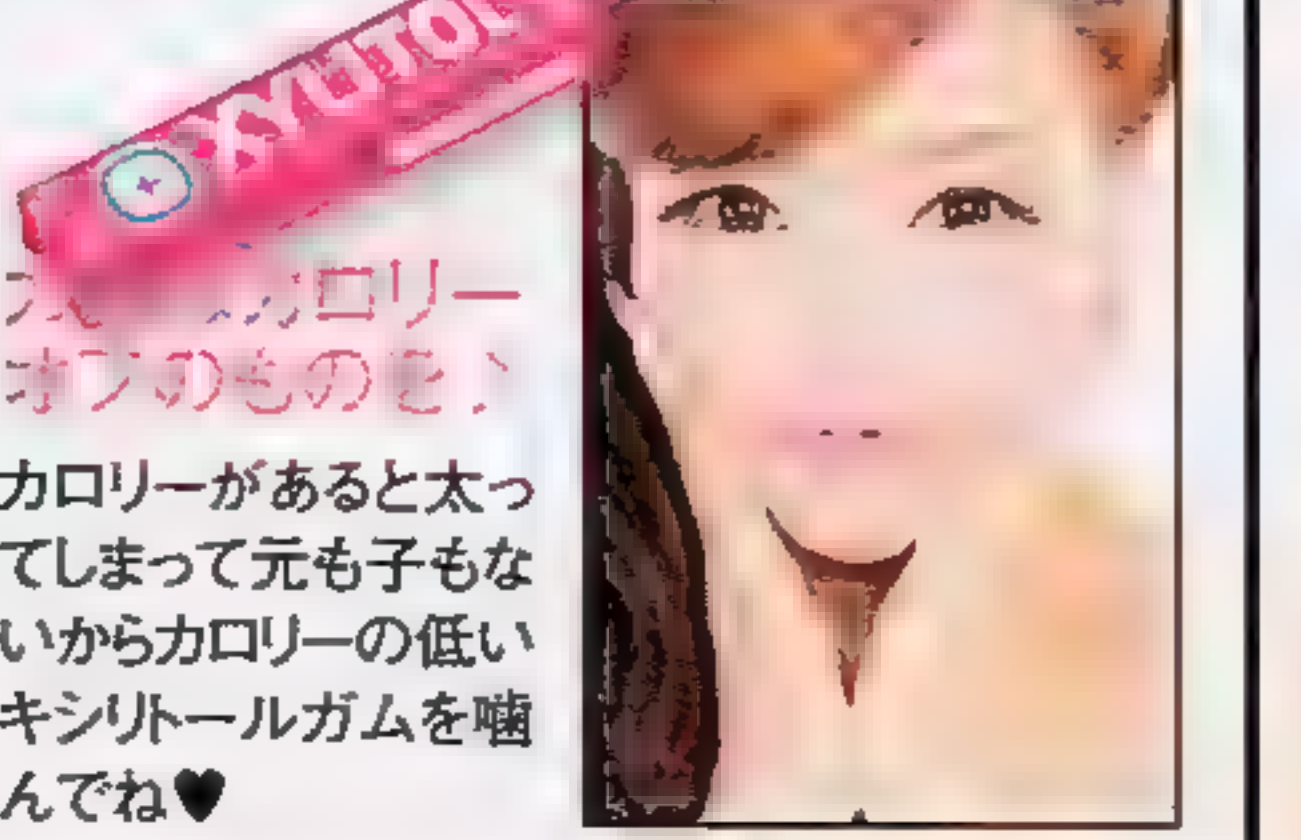
照射力を調節できるから肌の状態によってレベルを変えられる♡ 確実にムダ毛の量が減っていったのが◎♡

同じ部分に重複して照射しないよう気をつけながら脱毛したら、抑毛ジェルでしっかりお肌を保湿して肌荒れを防ぐよ♡

伸びてきてしまったうぶ毛をカミソリで軽く処理したら、冷えた保冷剤で脱毛したい部分をよく冷やして下準備しておくよ♡

**ガムを噛んで
顔のむくみをオフ♡**

ガムをよく噛むことで口まわりの筋肉を鍛えてむくみやたるみを防止するよ♡ (東京都・Angelさん)



カロリーがあるから太ってしまっても元も子もないからカロリーの低いキシリトールガムを噛んでね♡

**15分のお昼寝
でヤセ体質♡**

TVで15分の昼寝がダイエットに良いって知ってから寝るようにしてる♡ (東京都・杉山佳那恵さん)



成長ホルモン分泌で美肌効果も♡ お昼寝は食欲を抑制するだけでなく、コラーゲンなども生成してくれるから美肌にも効果的だよ♡

クチコミ 36 髪は2日に1度しか洗わない♡

シャンプーで洗いすぎると髪がきしみやすくなるから2日に1度がベスト♡ (東京都・荒木さやか)

頭皮からでる油分で美髪に♡
ヘアスプレーやワックスなどの余程の汚れがなければ洗わないほうが髪にとってやさしい♡ ツヤやかになってコシがでるよ♡



枝毛も
少なく
なるよ♡

クチコミ 35 顔も体もニベアで高保湿♡

顔にも体にも使えるニベアをお風呂上がりに塗りたくってる♡ (東京都・谷 和香さん)



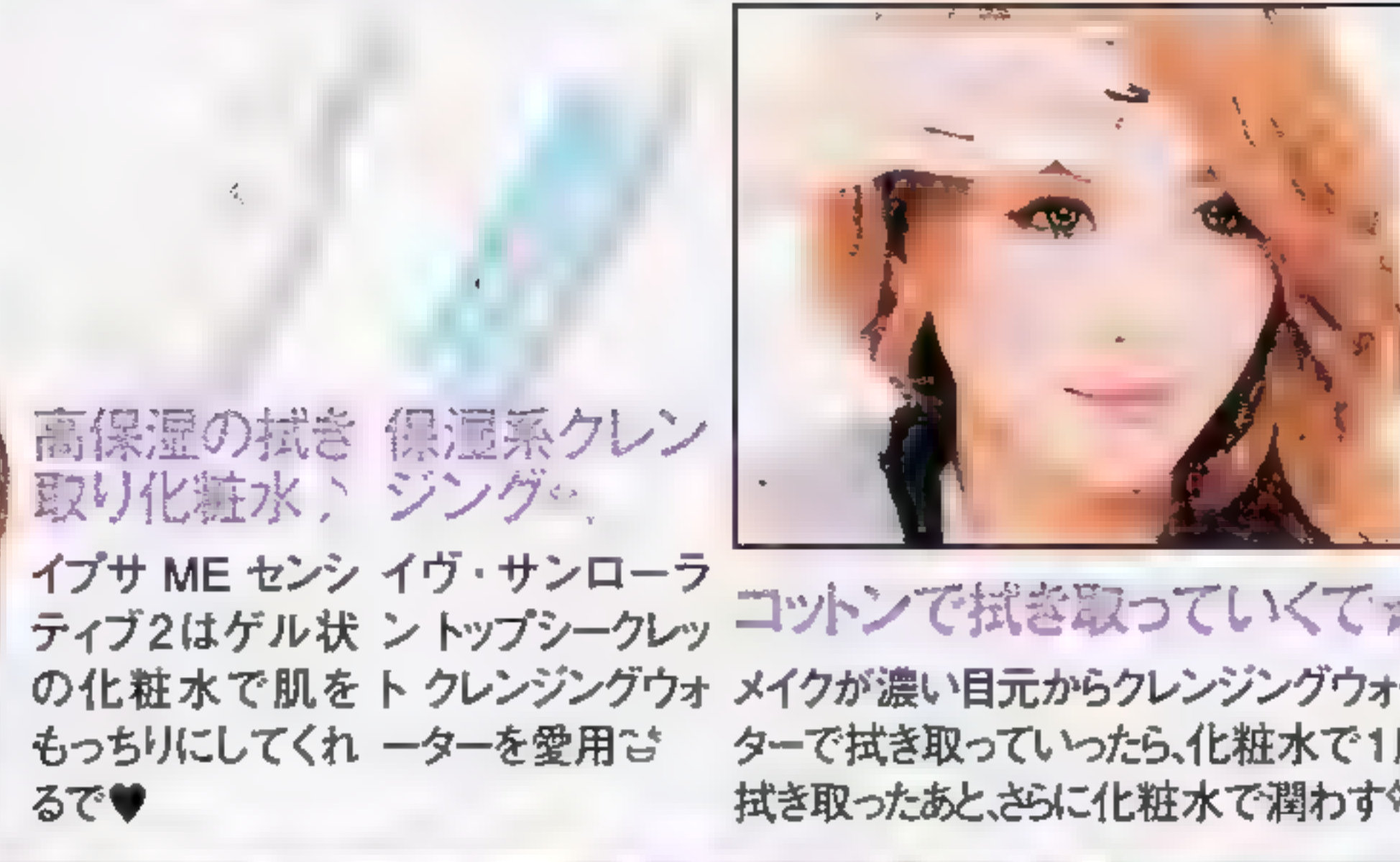
高保湿のニベアの書信♡

有名な高級クリームとほぼ成分が似てるって聞いてからずっとこればかり♡

肌トラブルも解消された♡

クチコミ 31 酔っぱらってお風呂に入りたくないときは拭き取りクレンジングとケアだけ♡

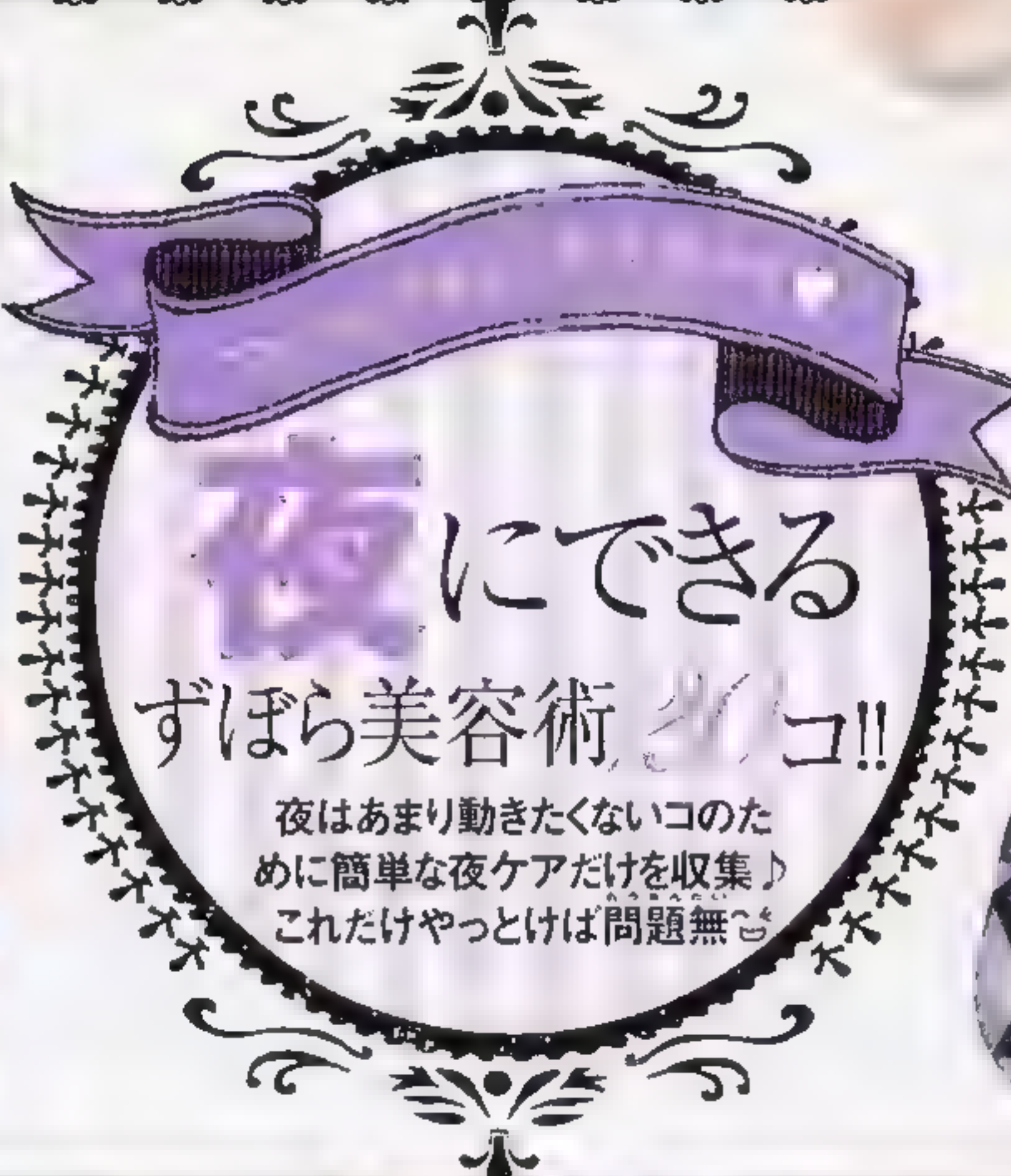
酔っぱらってもメイクは落とさな!って意識はあるから拭き取りで全部済ますで★ (大阪府・まなかさん)



高保湿の拭き 保湿系クレンジング♡

イブサ ME センシ イヴ・サンローラ ティップ2はジェル状 ノットプシーグレットの化粧水で肌をトクレンジングウォーターもっちりしてくれ ーターを受用♡

コットンで拭き取っていきで★
メイクが濃い目元からクレンジングウォーターで拭き取っていったら、化粧水で1度拭き取ったあと、さらに化粧水で潤わす♡



夜はあまり動きたくないコのために簡単な夜ケアだけを収集♪
これだけやっつけば問題無♡

クチコミ 39 美顔器したあとのジェルを利用して顔のうぶ毛処理♡

ジェルを拭き取る前についでにカミソリでムダ毛処理すれば肌を傷めずキレイに剃れるよ♡ (滋賀県・けいこ)



ジェルのお陰で乾燥知らず♡
乾燥しやすいムダ毛の処理もジェルのお陰で荒れずにしっとり♡ 処理後はティッシュで拭き取るよ♡

クチコミ 38 帰宅後にメイクしてる眉の形に沿って毛を抜くと失敗知らず♡

すっぴんで処理すると逆に形を間違えやすいから、メイクの上から処理して失敗を防ぐ♡ (東京都・神子島みかさん)



メイクの形に沿って眉処理♡
毛抜きで眉の形からハミ出ているムダ毛を抜いたら、ハサミで眉尻の伸びきっている毛をカットするよ♡

クチコミ 37 毛穴パック前にオロナインマッサージで汚れをかき出して効果UP♡

毛穴の黒ずみが目立つときにやってる♪ 普通に毛穴パックするより角栓がごっそりとれるよ♡ (広島県・青木りえさん)



万能薬、オロナイン♡
小鼻に塗りこんだら指の腹で5分間クルクルマッサージするだけ♡ 毛穴が開いて汚れや角質がみるみるとるよ★

クチコミ 42 ちりめんジワを解消する5秒3セットマッサージ♡

乾燥とたるみが原因でできるちりめんジワはシワが深くなる前に対処♡ (東京都・LALAさん)



はちみつアイクリーム♡
スキnfードのロイナルハニー アイクリームは目元にピンとハリ感を与えてくれるよ♡

チョキで目尻を伸ばすだけ♡
アイクリームを目元にたっぷりなじませたら指でチョキを作って、目尻のシワ伸ばすようにピンと伸ばすよ★

クチコミ 41 化粧水はデコルテまで伸ばしてシワを消去♡

年齢が出やすい首やデコルテにもきちんと伸ばしてエイジレスな肌を目指すよ♡ (滋賀県・けいこ)



首のトーンも上がるよ♡

リンパを意識して伸ばす♡
顔に化粧水を塗ったついでに、首&デコルテにもたっぷり伸ばしてシワ防止♡ リンパを促すことでさらに保湿効果が高まるよ♡

クチコミ 40 スキンケアのクリームの滑りを利用してカッサマッサージ♡

いつものスキンケアをしたあとクリームを多めにつけてカッサマッサージすると、顔のむくみやコリが解消されてすっきり小顔に♡ (東京都・Angelさん)



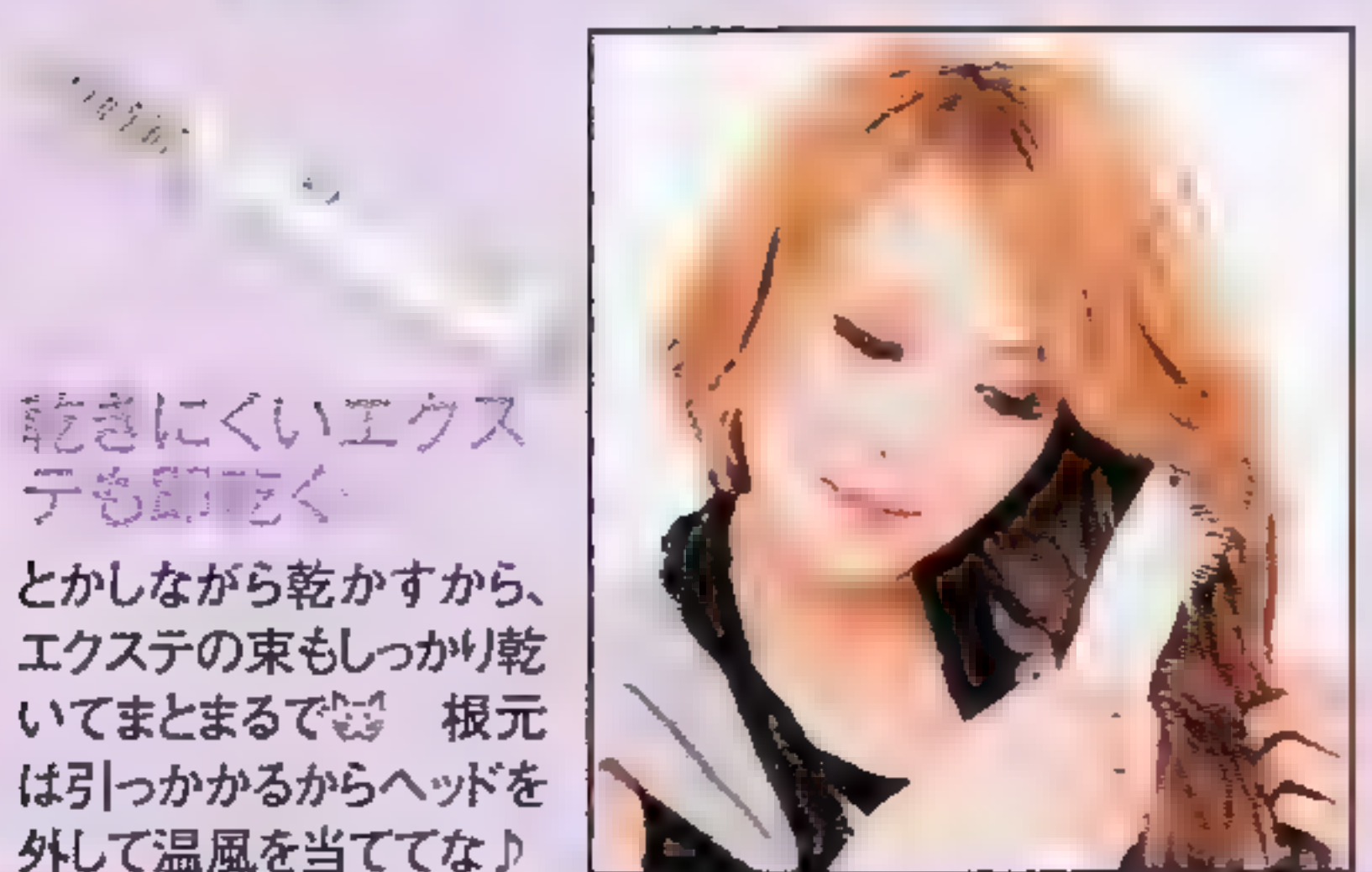
コッドサロンのカッサ♡
カーブ部分が顔にフィットしやすく、取っ手部分も持ちやすいから使い勝手がいいよ♡

耳裏から下へリンパ流し★
カッサプレートを耳裏にあてたら、首筋のリンパに沿ってヘリを滑らせる♡ コリがほぐれて老廃物も一気に流れるよ♡

フェイスラインを流すよ★
カッサプレートのくぼみ部分にフェイスラインを挟んだら、あご先からこめかみに向かって強めの力で滑らせる★

クチコミ 43 くるくるドライヤーなら即乾性バツグン♡

濡れた髪もくるくるドライヤーやったらツヤを出しつつ早く乾くで★ (大阪府・まなかさん)



乾きにくいエクステも即乾く♡
とかしながら乾かすから、エクステの束もしっかり乾いてまとまるで♡ 根元は引っかかるからヘッドを外して温風を当てたり

クチコミ 44 髪を乾かすのが面倒くさいからヘッドタオルをかぶって就寝♡

髪を乾かす体力もないときはヘッドタオルをかぶって済ませちゃう★ (東京都・水野裕香さん)

ジェラートビケのモコモコヘッドタオル♡
翌朝ヘッドタオルをとっても髪に変なクセがついてないから面倒じゃない♡ 軽くブローしただけでソッコーお出かけできるよ♡



たまには酔いに任せて寝たいから必要最低限なことだけして
お風呂もストレッチもお休み♡



睡眠中なら無意識に
キレイを育成できるから
なんだかお得♡

**バスついたダメージヘアには
オリーブオイルパック♡**

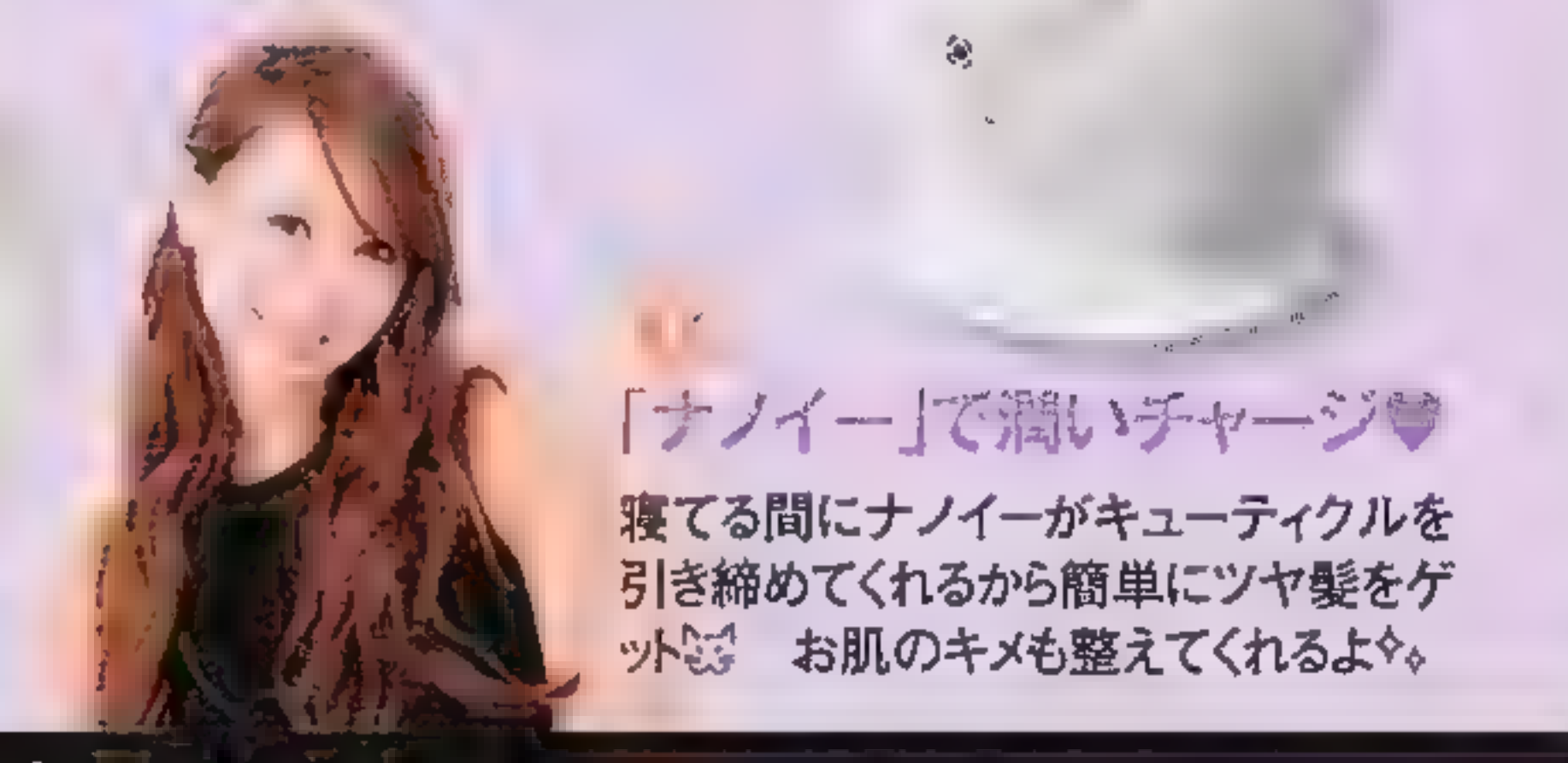
お風呂に入る前にオリーブオイルを傷んでる髪にもみむだけでツヤが生まれるよ♡ (東京都・早川沙世)



お風呂でよく洗い流すよ♡
500円玉大に出したオリーブオイルをもみこむように髪になじませたら、そのままお風呂でベタつきがなくなるまでよく洗い流す♡

**ナノスチーマーをつけたまま
寝るとブローしたてのような髪質に♡**

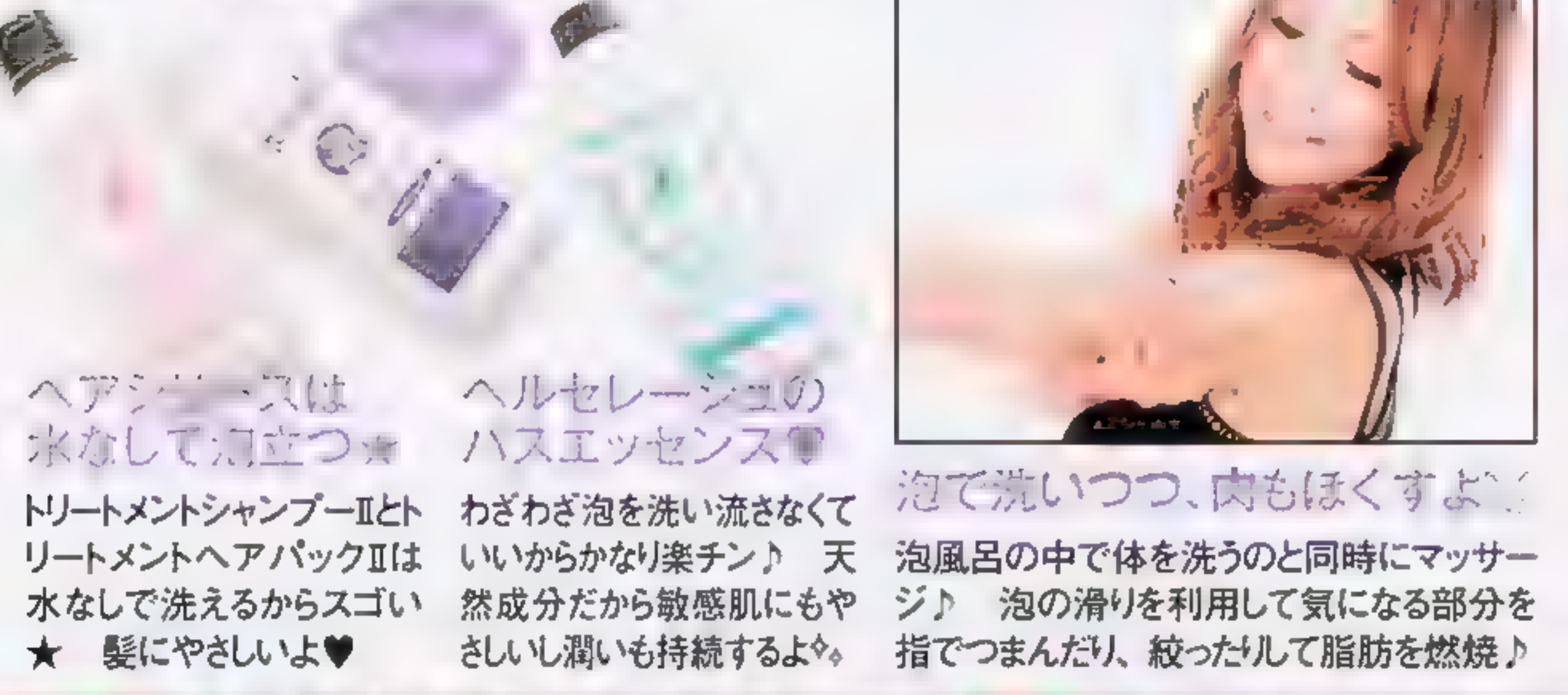
半乾き状態の髪のままで寝ても、ナノスチーマーをつけとけば、うねらずに済むよ★ (東京都・LALAさん)



「ナノイー」で潤いチャージ♡
寝てる間にナノイーがキューティクルを引き締めてくれるから簡単にツヤ髪をゲット♡ お肌のキメも整えてくれるよ♡

**洗い流さなくていい泡風呂で
革命的楽チンケア♡**

いちいち泡立てて体を洗うのが面倒だからボディソープ代わりに泡風呂で洗うよ♪ (愛知県・伊吹奈々さん)



ヘルセレーショのハスエッセンス♡
わざわざ泡を洗い流さなくていいからかなり楽チン♪ 天然成分だから敏感肌にもやさしい潤いも持続するよ♡

泡で洗いつつ、肉もほくすよ♡
泡風呂の中で体を洗うのと同時にマッサージ♪ 泡の滑りを利用して気になる部分を指でつまんだり、絞ったりして脂肪を燃焼♪

**ボディスクラブでマッサージしたあと、
そのまま湯船につかって発汗入浴剤に♡**

スクラブでしっかりスリミングしたあと入浴剤にしてさらに効果を高めるよ♡ (東京都・牧内美奈子さん)



保湿効果の高いボディトリートメント♡
ソリチュードのPA ボディポリッシュは古い角質や汚れを落としながらツヤのある引き締まった肌に仕上げてくれるよ♡

ツルツル肌に仕上げてくれる♡
サボンのボディスクラブはラベンダーアップルはとにかく肌がツルツルになる♡ お肌のくすみも取れるからヒジ・ヒザのケアに最適♡

脚は下から絞り上げるように♡
両手で足首をつかんだら、強めの力で下から上へ絞り上げてセルライトを刺激するよ♡
背中から前へマッサージ♡
ボディスクラブを全身に塗ったら、くびれを形状記憶させるように背中から前へムダ肉を移動させてマッサージするよ♡

**化粧水前にパックして
ブースター代わりにする♡**

お風呂上がりには化粧水を最初に塗るよりもパックを先にした方が潤うよ♪ (東京都・杉山佳那恵さん)



ネイチャーリパブリックのアクアソリューション マリンハイドロゲルマスクは潤いが持続するからお気に入り♡

**使用済みパックでボディを
保湿しながらリンパマッサージ♡**

使用済みパックで、美容液の滑りを利用しながらリンパマッサージ★保湿もできるからボディクリーム要らず♡ (東京都・荒木さやか)



デコルテがすっきり潤うよ♡

鎖骨に集めた老廃物を次は肩に流すよ♪ パックで鎖骨をしっかりと掴んだらそのまま肩に向かって滑らせて流す♡

耳裏のくぼみから真つぐ鎖骨のくぼみに向かって老廃物を流すよ♡ イタ気持ちいい力加減で流してね♡

**時間を有効活用して
お風呂で全部済ませる♡**

時間がないときでも短い時間でキチンと効率よくケアできるよ♡ (東京都・Angelさん)



歯磨きが終わったらマッサージ♡
歯磨きが終わって時間に余裕があったらマッサージもやっちゃう♡ 燃焼効果がUPするよ♡

**スキンケアクリームで
リンパを流しながらバストケア♡**

スキンケアの延長でバストケア♪ 美白効果のあるクリームだからバストアップにも効果的♡ (東京都・牧内美奈子さん)



フォーエバーのミルクローション
伸びがいいからマッサージにぴったり♡ しっとり潤うのにベタつきのない滑らかな肌に仕上がるよ♡

顔用ローションの滑りを利用したままバストケア♪ ワキ下のお肉を集めたら、下から上に持ち上げるように胸に寄せるよ♡

顔全体にローションを伸ばしたら、ハンドプレスしながらお肉を引き上げて、最後に首筋を上から下に流すよ♡

**ホホバオイルでメイクを落としながら
造顔マッサージ♡**

ホホバオイルでメイクを落としてるついでにオイルの滑りを利用してマッサージもしちゃうよ♡ (東京都・藤本智子さん)



ホホバオイル キャリアオイル♡
敏感肌に優しくしかも安いからたっぷり使える♡ 角質を落としながら肌をやわらかくキメ細やかにしてくれる♡

あご下のお肉もしっかり上に引き上げてリフトアップしたら、お湯でオイルを乳化させながらしっかり洗い流すよ♡

あご肉もしっかり引き上げる★
ホホバオイルをたっぷり伸ばしたら、あご先から顔全体のお肉を引き上げるように下から上へメイクオフ♡

『海賊と呼ばれた男』百田尚樹

舞台は敗戦後の日本。人を狂わせ、戦争の火種となった巨大エネルギー・石油を武器に世界と戦った男の姿を描く本格歴史経済小説！

信念を貫く姿に感動。働くということについて改めて考えさせられた。(東京都・早川沙世)



『ママからの伝言』テレニン晃子

妊娠中に悪性腫瘍を宣告されつつも、治療より出産を選んだ1人の女性。彼女が出産後の残された時間で娘のために綴った感動の手記。



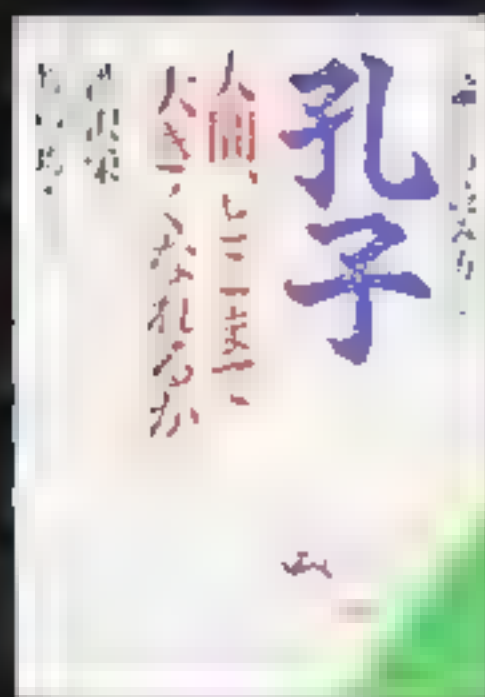
母の想いが詰まった本なので共感。子供への愛情がより深まった。(東京都・鈴木愛美さん)



『孔子 人間、どこまで大きくなるか』淡沢栄一、竹内均

孔子の生き方である「論語」を生活や仕事に応用し、成功した人の話。人生の取り組み方、いい人間関係の築き方などを伝えている。

奥深い内容。疲れたときや忙しいときに読むと心が落ち着きます★(愛知県・奈々子さん)



『流星の絆』東野圭吾

惨殺された両親の仇討ちを流星に誓い合った三兄弟。14年後、彼らはついに復讐計画を仕掛け始めるが妹が仇の息子に恋をしてしまう。

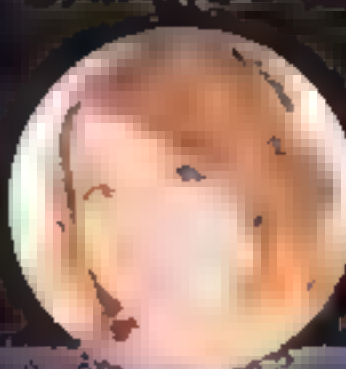


切なすぎる展開と、兄弟の深い絆に感動します。本気で泣ける！(千葉県・江口 慧さん)



『莫逆家族』田中宏

30歳を過ぎ平凡に暮らしていた元関東一の暴走族のトップ・火野鉄。彼は理不尽な社会に異を唱えるため、かつての不良仲間を再集結させる。



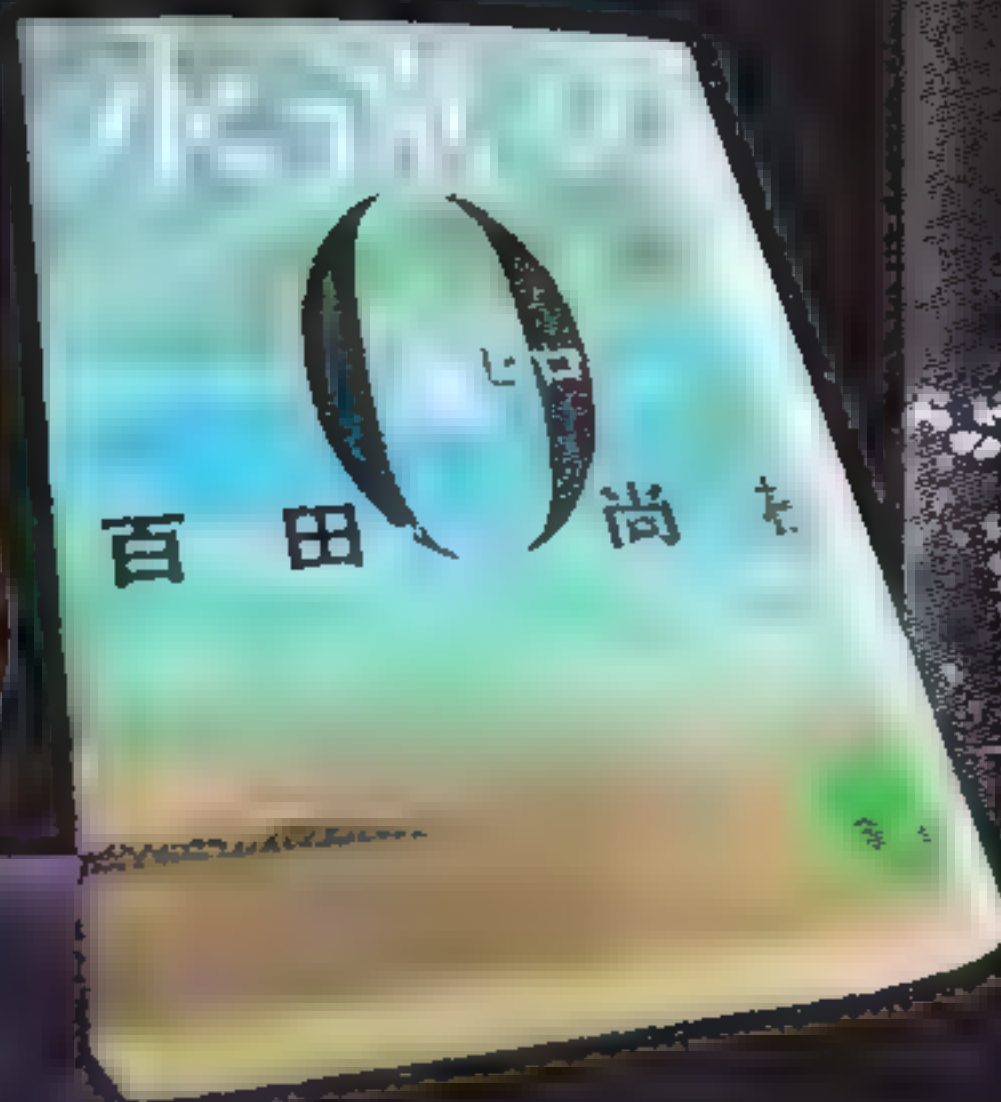
田中宏さんの作品のファンなの。笑い×ヤンキーってトコがツボ★(東京都・谷和香さん)



『永遠の0』百田尚樹

終戦60年目の夏、死んだ祖父の生涯を調べていた健太郎は想像とは異なる祖父の姿を知る。浮かび上がる謎が明かされたときに見える真実とは？

戦争のことや人にとって一番大事な物のことを考えさせられる！(東京都・奥山絵里奈さん)



『喰う寝るふたり 住むふたり』日暮キノコ

交際10年、同棲生活8年目。恋人以上、夫婦未満の三十路直前カップルに起こる日常を、男女両方の視点から描いた恋愛ストーリー★



世代も近いリアリティのあるマンガ★ 将来の参考になる▼(大阪府・米本さやかさん)



『世に棲む日日』司馬遼太郎

時は幕末。倒幕へ向けて暴走を始めた長州藩の原点。吉田松陰と弟子の高杉晋作を中心に、変革期の人物像を描きだした長編歴史小説。



私の地元・山口の名士が登場するので購入。歴史も覚えらる。(東京都・神咲愛理奈さん)

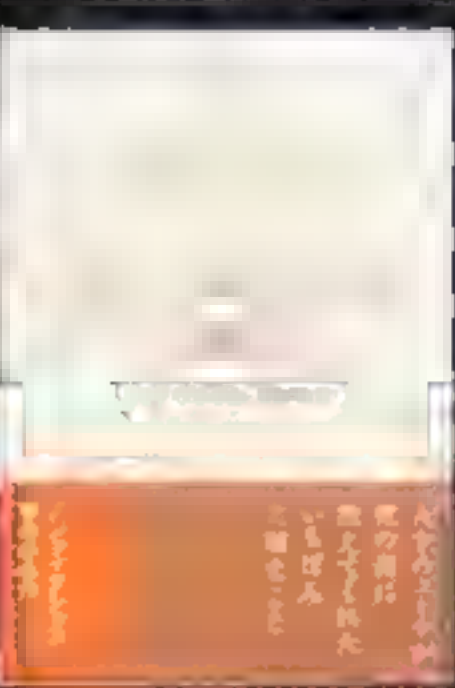


『モリー先生との火曜日』ミッチ・アルボム 訳・別宮貞徳

難病で死を前にしたモリー・シュワルツ教授がかつての教え子である著者に贈った「最後の授業」の記録。感動のノンフィクション作品。



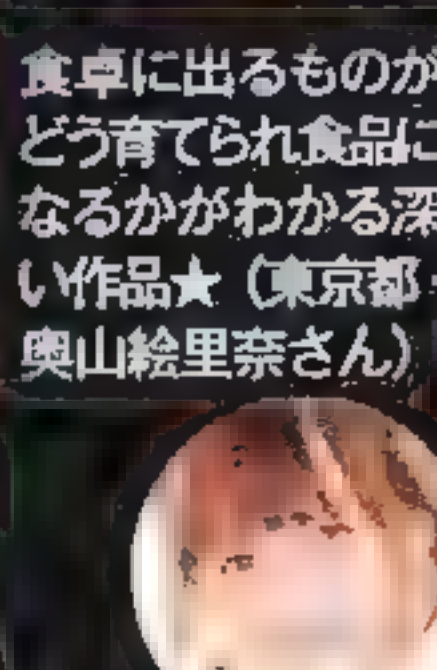
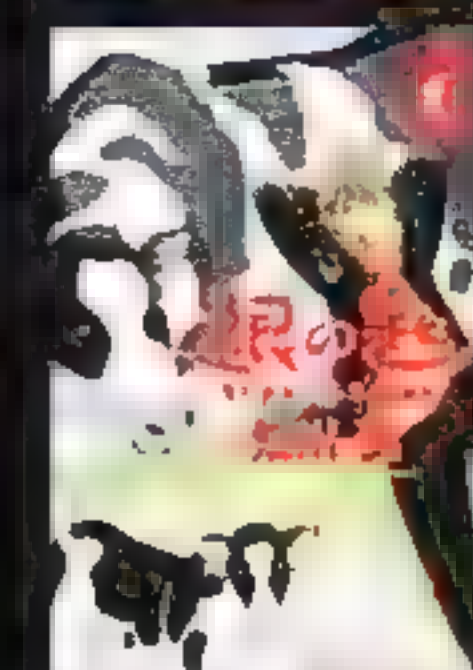
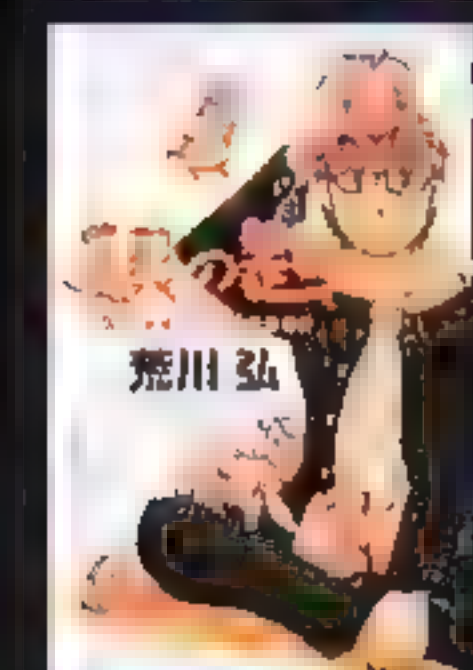
家族愛の深さや、大切なものについてじっくり考えさせられる本★(東京都・MERIさん)



専属モデル(30歳)東京都・早川沙世
独身・子供なし

『銀の匙』荒川弘

自然に囲まれた北海道の農業高校。都会育ちの主人公八軒勇吾が仲間や家畜たちと命の大切さを学んでいく酪農青春グラフィティ。



食卓に出るものかどう育てられ食品になるかわかる深い作品★(東京都・奥山絵里奈さん)



長き夜の中に
我在る思かな

高浜虚子

BOOKS

静かで美しい秋の夜、
OVER25のお姉さんたちは
部屋でしっとりと感性に磨きをかけていました★

秋の夜長の 過ごし方

“芸術の秋”の名の如く、夜が深く長くなるこの時季は心や知性を磨くのに◎★ 知的なお家美活と健やかな眠りで日頃の疲れも0にして、内から輝くオトナの魅力をチャージ♡

PHOTO Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE Anri Mitsubishi EDIT&TEXT Hironeko-A SPECIAL THANKS EASE NY

其の一 読書

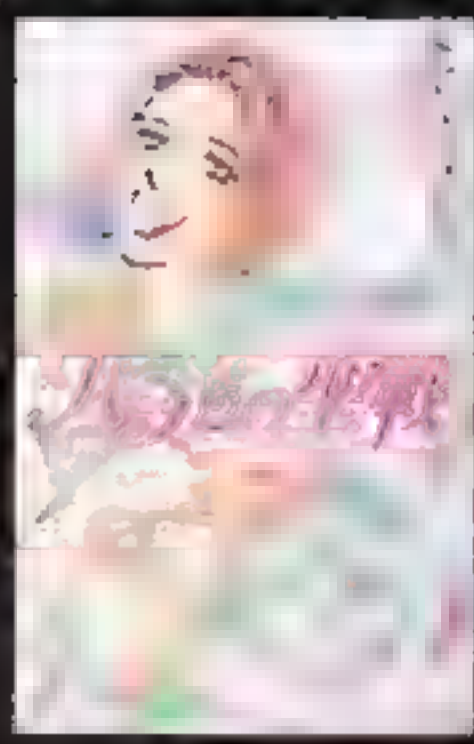
★ センチメンタルな想いをかきたたれる秋の夜は、自分の心と向き合うのにも最適な時間♡ お気に入りの書を片手に携えて、想像と創造が広がる無限のトピアを開いてみよう

『バラ色の聖戦／こやまゆかり』

30代の冴えない主婦が旦那の浮気相手の結婚式への参列を機にモデルを目指すことに。アラサー女性の現実を描いたと評判の一作★



「女は加工品のよ!」とか物語の中で飛び交う女の名言が秀逸!! (東京都・水野祐香さん)



『犯罪者 クリミナル／太田愛』

白昼に起きた通り魔事件。その裏には社会を揺るがす恐るべき陰謀が。唯一生き残った青年が暗殺者に狙われながらも真相を追う。



ドロドロ系が好き。読み始めたら眠れなくなって、一気に読破!! (東京都・HIKARIさん)

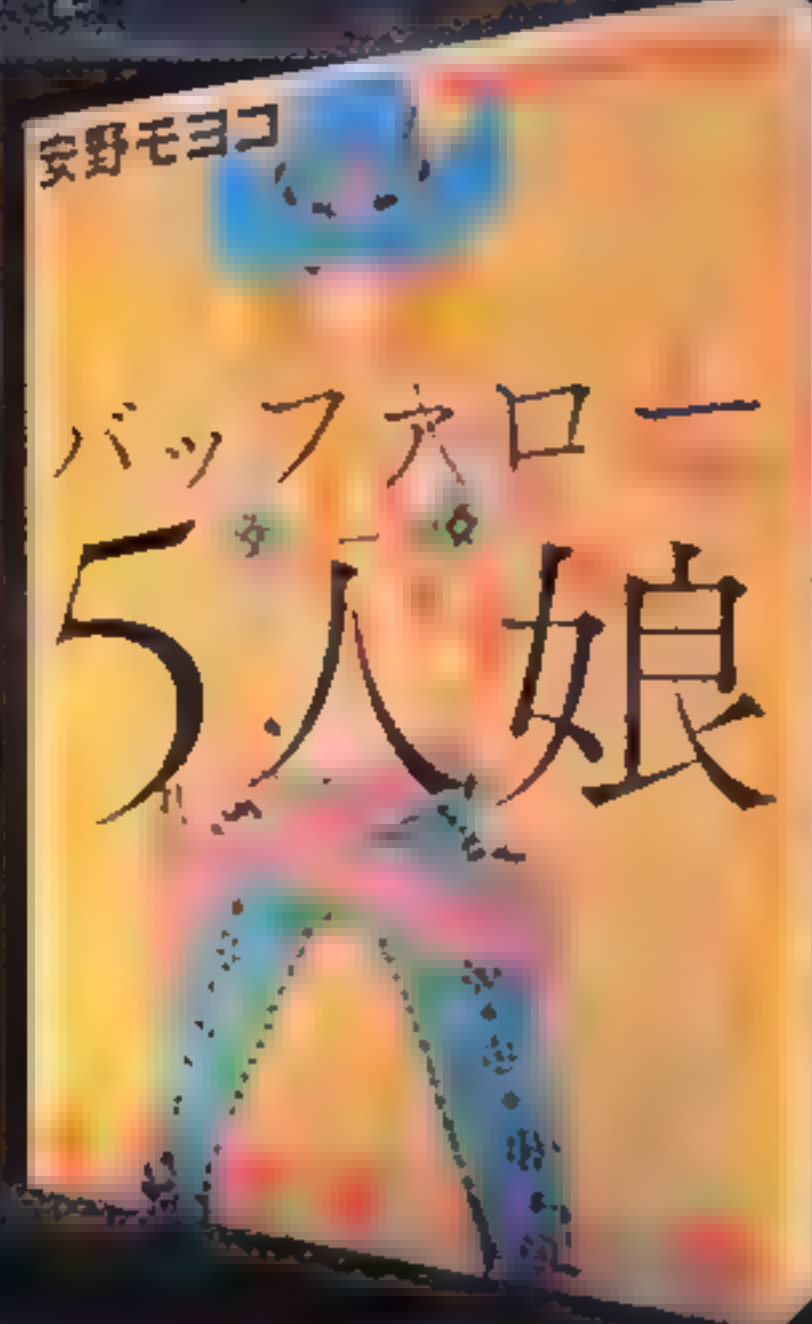


『浅き夢見し／押切もえ』

きらびやかな未来を夢見つつも何も行動を起こせず挫折ばかり。25歳の売れないモデルが輝く女性へと成長していくシンデレラ物語。



夢に向かってめがけて姿に共感!! 頑張ろうって気持ちになれる♡ (広島県・青木りえさん)



『バッファロー5人娘／安野モヨコ』

砂漠の町に娼婦として売られてきた娘たち。自由を求めて脱走を試みるが、暴力と性欲がはびこる世界で女が生きる術はあるのか?



強い女の話。意志がハッキリしてるのが爽快★ 共感度も高い!! (東京都・LALAさん)

『マッチポンプ売りの少女／マネー・ヘッター・チャン』

物語はオムニバス形式で「出来レース」「もみ消し」「やらせ」「ぼったくり」など、ダークな出来事がテーマ。この世のお金のからくりを解き明かす一冊★



お金の汚い話を重話に置き換えてある。字も大きくて読みやすい。(東京都・山上紗和さん)

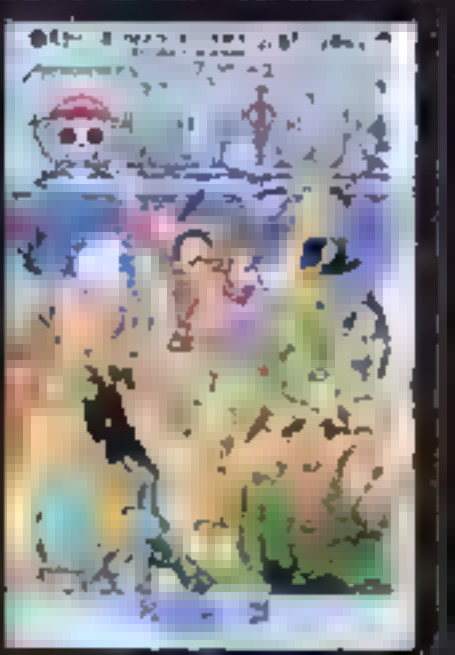


『ワンピース／尾田栄一郎』

“ひとつなぎの大秘宝ONEPIECE”を巡り、海賊たちが戦う大海賊時代。海賊王を目指し、航海に出たルフィと仲間たちの冒険物語★



笑い感動がいっぱい。メリー号との別れの会がめっちゃ泣けた!! (大阪府・まなかさん)



『マリリンモンローという行き方／山口路子』

痛いほど自分を見つめて努力を重ね、劣等感を魅力に変えたマリリン。心を揺さぶる語録とともに真に美しい人生とは何かを問う作品。

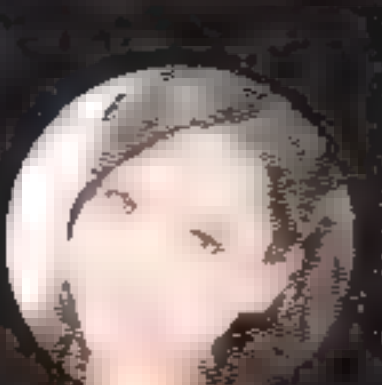


オトナの女のバイブル。生き方に共感したり胸に刺さる言葉に励まされる!! (大阪府・河崎ちのさん)

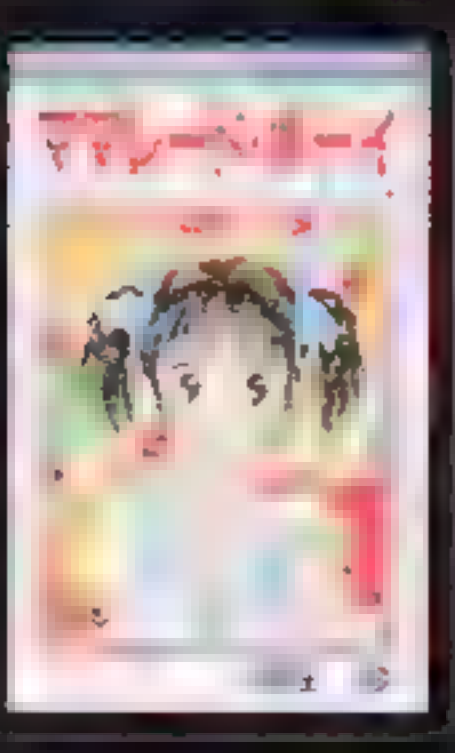


『ママレードボーイ／吉住渉』

互いの両親の入れ替わり結婚で、同居することになった光希と遊。意地悪だけどもたまーにやさしい遊に光希は次第に惹かれていくが...

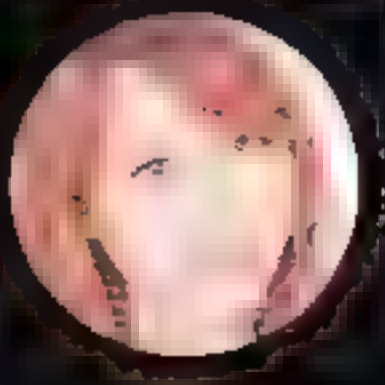


マンガだなんてわかる展開なんだけど、面白くて現実を忘れる♡ (広島県・青木りえさん)



『夜王／作・倉科遼 画・井上紀良』

ホストの世界に飛び込んだ元暴走族の主人公・的場遼介。彼は純粋な心とひたむきさを武器に努力し、女性客の心を癒していく。



関わったことのない世界だから現実逃避に◎! ドラマもハマった★ (滋賀県・けいこ)



作・倉科遼 画・井上紀良

『進撃の巨人／諫山創』



巨人の侵攻により存亡の危機に瀕した人類。10歳のとき母を巨人に殺されたエレンは巨人の駆逐を誓い、対巨人戦闘術を学んでいく。



今の日本にはない危機感や、生きるのに必要なことが詰まっている。(東京都・山上紗和さん)

『ワイルドスピード』

L.Aでドラッグレースに熱中するストリート・レーサーたちを描くカーアクション映画。超絶カーチェイスに世界中のファンが熱狂!



スピード感が激しくて見ててスカッとする!仲間との絆も最高★(東京都・鈴木愛美さん)



『プラダを来た悪魔』

NYの一流ファッション誌編集部で働くことになるアンドレア。だがその仕事はカリスマ編集長に振りまわされる過酷なものだった...



徐々に出世&かわいくなってく様子を自分と重ねながら見てる♥(東京都・WAKAKOさん)



『gossip girl』

gossip



NY・マンハッタンを舞台に、ヤングセレブたちの過激な恋愛模様を描いた人気“女子ドラマ”。共感度200%の展開から目が離せない!

ブレアとチャックの恋の行方が気になり過ぎて、つい夜更かし♥(東京都・杉山佳那恵さん)



『ミナミの帝王』

「逃げれば地獄まで取り立てに行く」が諺い文句の銀次郎はミナミの鬼と呼ばれる高利貸し。お金を巡る問題を独自の哲学で叩き斬る。



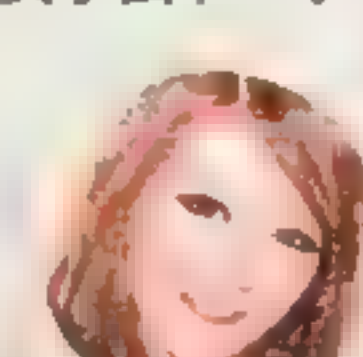
竹内力さんが好き過ぎてヤバイ! セリフも超カッコいいの★(東京都・谷和香さん)



『SEX and THE CITY』

N.Yに住む30代独身女性4人の恋と仕事をコミカルに描く人気ドラマシリーズ★ 女の熱い友情と辛口な女子会トークも見どころ!

見るだけで女子力向上♥ セレブなN.Y生活も妄想できる★(大阪府・米本さやかさん)



『プリティウーマン』

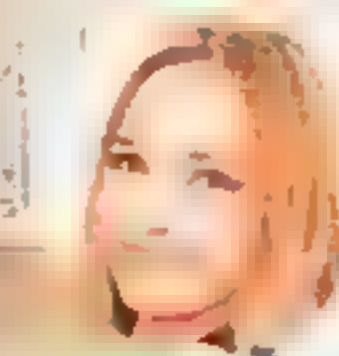
ハリウッドの路上に立つコール・ガールがエリートと出会い幸福をつかむまでを描く現代版シンデレラストーリー★ 元気になる作品。



自分と照らし合わせながら見てる。苦勞を乗り越え輝く姿に感動★(大阪府・河崎ちのさん)

『クラウドアトラス』

19世紀～近未来までの6つの異なる時代が舞台。数奇な体験をした男が世界を救おうとする姿と、人間の神秘を描いた壮大な物語。



差別とか戦争とか、そういうものがなくなればいいと改めて思った。(東京都・MERIさん)



秋深き隣人は何ぞを
するは人を
松尾芭蕉

松尾芭蕉



TRFのダンスDVD

お母さんが買ったやつを譲り受けた★ 知ってる曲が多いから振りつけも覚えやすい! 半分踊るだけでもめっちゃバテるけど、最近やっと慣れてきた! (兵庫県・花房香央里さん)



ママに手紙を書く

ママが切手を送ってくれるから、週に2回は書いてる♥ 内容はほぼ日記状態だから家で会話してるみたいなお感じ! 綴りを書くのも心もスッキリする! (東京都・杉山佳那恵さん)



献立を考える

最近はお肉が食べたい気分だから、お料理のレシピをチェックすることが多め! 娘の光も肉好きだから喜ぶね♥ 良さげなレシピは携帯に保存してる★(東京都・谷和香さん)



ドラクエのレベル上げ

達成感がある★ 一度クリアしてから、はぐれメタルを狩りまくるのが好き♥ 他にやってるのはレイトン教授。謎解きて脳が疲れるからすぐ眠れる。(笑) (東京都・LALAさん)



どうぶつの森で現実逃避

23歳の頃に買ったけどたまーにしか開いてない! 草がボーボーになっててもみんな待っててくれるから好き♥ 釣りやってボートとするのも楽しい! (東京都・山上穂和さん)



其の二

映像鑑賞

魔法の小窓を開いたら、溢れ出すのは音と動画とまばゆい空気★ チャンネルを決めるのはあなた次第。ラブ・コメディ・アクション、ヒューマンドラマ…。さあ今夜のお好みは？



『ムーランルージュ』

パリにあるキャバレー「ムーラン・ルージュ」を舞台に、踊り子と若き作家の恋を描くミュージカル映画。使われる楽曲も名曲ぞろい。

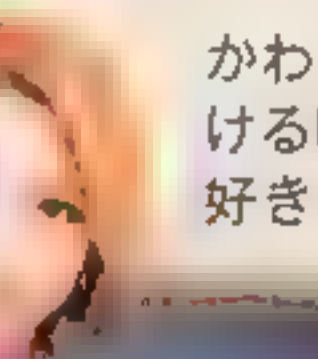


歌がめっちゃいい！
コメディタッチやけど最後はマジ感動できる★
(大阪府・まなかさん)



『TOY STORY』

カウボーイ人形のウッディはアンディ少年の一番のお気に入り。でも最新式のおもちゃバズ・ライトイヤーにその座を奪われてしまう。

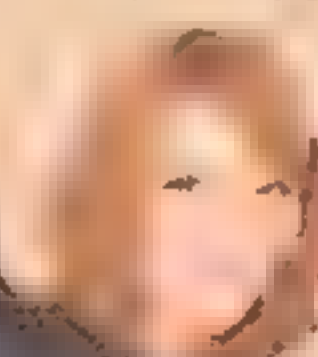


かわいいし笑えるんだけど泣ける映画！ 1～3まで全部大好き★ (千葉県・江口 慧さん)



『のんちゃんのり弁』

主人公の小春は31歳の子持ちシングルマザー。何の特技もない彼女が、娘のお弁当作りをきっかけに人生の再出発を目指していく。

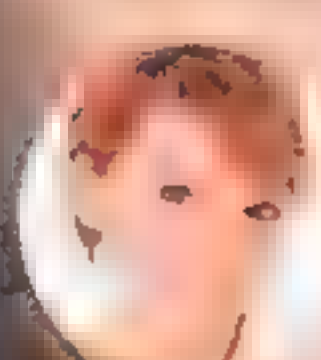


現実には起きそうな展開に胸キュン♡ 美容液効果もありそう♪ (東京都・水野祐香さん)



『レッドクリフ』

時は西暦208年 曹操率いる80万の魏軍に対抗するため、蜀の軍師・孔明は同じく魏に降伏を迫られている呉と同盟を結ぶ策に出る。



実話だから興味深い★ 映像も超キレイだから、目の保養になる♪ (東京都・HIKARIさん)



『宝塚歌劇』

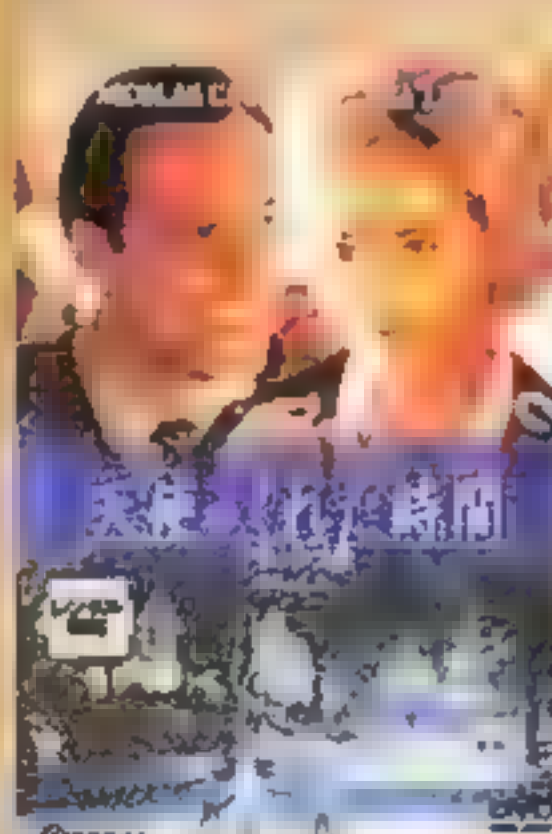
男性役も含め出演者は全員女性。ミュージカル、レビュー、ショーなど多岐にわたる公演ジャンルと美しい世界観から目が離せない！

完成度の高さにぞっこん！ 見るだけで品のある女性になれる♡ (兵庫県・花房香央里さん)



『天使のくれた時間』

もしあのとき彼女と別れなかったら…？ 独身生活を謳歌していたエリートが、もう1つの人生を体験する心温まるファンタジー映画



夢を追って都会に出るのが本当に正しいのか考えさせられた♡ (東京都・山上 紗和さん)

『ハングオーバー』

結婚前夜祭で楽しく泥酔した4人の男たち。だが目覚めると部屋は荒れ放題。そして花婿が失踪。残された3人は彼を探しに奔走する。



ありえない展開に爆笑！ 私も酔っ払うから気をつけよう(笑)。(東京都・神咲愛理奈さん)

趣味

其の三

思う存分好きなことをする。昔は当たり前だったのに、大人になればなるほど難しくなるし使える時間も減っていく。でも、秋の夜はまだまだ長い。どう使うかはあなた次第★

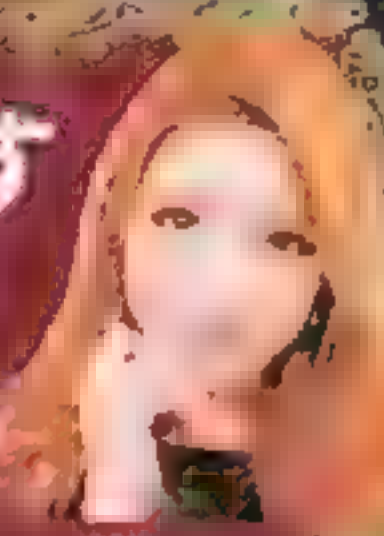
LINEのデコポン

LINEのゲームは気分がいいのってほんとよ♡ 最近ハマってるのはコレ！ フレイッシュにランキングが出てくるから、上位を目指してつい頑張ってしまうんじゃな (広島県・青木リエさん)



ベランダで過ごす

星空や月明かりをスポットライトにファッションショー♡ くつろげるイスを出して、いつもと違う雰囲気でお酒やドリンクを飲むのもドラマティック★ (千葉県・江口 慧さん)



トレンドチェック

若くてかわいいギャルちゃんのプロクを見て、目の保養をしたり、最近の流行をチェック★ イマドキのデコを自分に合う感じに取り入れたり、メイクの研究に励む♡ (東京都・MERIさん)



バレエストレッチ

ゆっくり深呼吸しながら、少しずつ体の筋を伸ばしていくのがポイント♡ 有酸素運動でダイエットにもなるし、寒いや緊張がほぐれるので安眠しやすくなるんです♡ (愛知県・奈々子さん)



瞑想

道端アンジェリカさんや須藤元気さんもやってると知って挑戦中。雑念を消すのは難しいけど、覚えれば精神のコントロールができるようになるらしい！ (東京都・WAKAKOさん)



睡眠美容

其の四

深い睡眠は美と健康の源♡夏の暑さや冬の寒さと無縁な秋こそ、快適な眠りを習慣づける絶好のチャンス★キレイと元気をチャージする。お姉さん16人の安眠テクでステキな夢を♡

うたゝねの
さめていよいよ菊日和

水原秋櫻子

Sleep

着圧ソックスをはいて1日のむくみをリセット♡

はいて眠れば脚スッキリ♪秋冬は冷え対策にもオススメ♡寝つきが悪くならないよう、お昼寝のし過ぎにも注意★15~30分程度が一番いいらしいです♡(滋賀県・けいこ)

自分に合う枕を買った&寝る前にはお湯を1杯★

西川ふとんで“ぐっすり美人”って枕を買ったら不眠症が改善♡高さが調整できるから便利なん♡白湯を飲んで入眠を促せば完璧な眠りを楽しめる♪(兵庫県・花房香央里さん)

癒し系CDのオルゴール曲を流す★

「眠れる音楽」がテーマのお気に入りのCDをリスモに落としてリピート♪最近のマイブームは仁-JINのサウンドトラック♡5分でスッと寝れる♡(東京都・神咲愛理奈さん)

枕元にアメジストを置いて心を浄化♡

アメジストには心を落ち着かせたり安心させる効果がある★さらにヒルトンホテルで買ったアロマオイルを炊くと、穏やかな気持ちで眠りにつける♡(大阪府・河崎ちのさん)

軽く寝酒♪酔っぱらってそのまま寝落ちパターン

飲むのは大体ビールか、白ワインのソーダ割り♪といっても寝る前は飲んでも2杯くらい★酔って寝落ちする前に、歯だけはちゃんと磨いておくよ♡(東京都・MERIさん)

寝具にボディミストをシュッとひと吹き♡

香水だと香りが強いんだよね♡愛用してるのはフィアンセボディミストのシャボン♡せっけんの香りだから家の香りにもなじむし、安心して眠れるの★(東京都・鈴木愛美さん)

枕をバスタオル枕に変えて寝違え解消★

バスタオルを2枚用意。1枚は普通に枕サイズに畳み、もう1枚は半分に折ってから丸めて筒状に。折った方を頭、丸めた方を首下に入ると寝違えない♡(広島県・青木りえさん)

ナノケアを枕元でつけて睡眠中も保湿♡

つけるとつけないじゃ全然違う！乾燥しないから肌のキメが整って、ふっくらした質感になる♡髪もしっとりうるおって、スタイリングしやすくなる♡(大阪府・まなかさん)

愛猫の癒し効果でほっこりキュンキュン♡

寒くなると私の腕と体の間に入ってきて腕枕をおねだり★あったかかわいさとゴロゴロ音で癒し&ときめき効果♡寝ても起きてても幸せな気分♡(東京都・水野祐香さん)

ロフターのボディーピローを抱いて寝る♡

ドーナツっぽい穴が空いてるから、頭を当てながらしっかり抱きつける♡寝るときの形に合わせて作られてるおかげで横向きに寝ても疲れないの♪(東京都・HIKARIさん)

寝る前3時間は食べない眠れない日は枕を使わない

お酒飲むと胃がバカになるから、消化が悪くて翌日もたれる♡あと仰向けに寝た状態で枕をはずし、力を抜いて宇宙をイメージするとすぐ眠れる★(東京都・山上紗和さん)

触り心地のいいタオルや毛布、香りに包まれる♡

肌触りの悪い布は生理的に無理♡やわらかいオーガニック製なら睡眠中に肌をこすっても傷つかない★ラベンダーの香りで心もふんわり包み込むよ♡(東京都・LALAさん)

子供たちの寝顔を見て心をやわらげる♡

ほっとして心身の緊張がほぐれるの♡昼間つい怒り過ぎたときはごめんねって反省もする。前向きな気持ちになって穏やかな気持ちで眠れる★(愛知県・土屋よかさん)

目元を温めながら癒しの音楽にひたる

イヤホンを装着したままベッドに入って、ヒーリング音楽を鑑賞♪お気に入りのイヤホン♡蒸気でほっとアイマスクをつければ速攻で夢の世界へ…★(大阪府・米本さやかさん)

寝る前はイヤなことを考えないようにする!

思い出してもいいことない！楽しいことを考えた方が運を引き寄せられる♡プラス思考になったら人間関係も良好に★人の好き嫌いもなくなった♡(東京都・WAKAKOさん)

眠る前に酵素ドリンクのお湯割りを1杯♡

行きつけのエステで買ったMTビューティー・ドリンク アミノリラクシアはカシス味だからおいしい♡飲み始めたら寝つきや肌の調子が良くなったよ♡(愛知県・奈々子さん)



着物の日のメイク技大増量22Pです!!

10/21⁰⁰
発売!!

世界で
たったひとつの!!

過去3号よりもパワーアップして全力でお届けします♡



予約できるよ♡
→ここから

フォレストパブリッシング(株)
☎03-5210-3207

着物      
2014年版



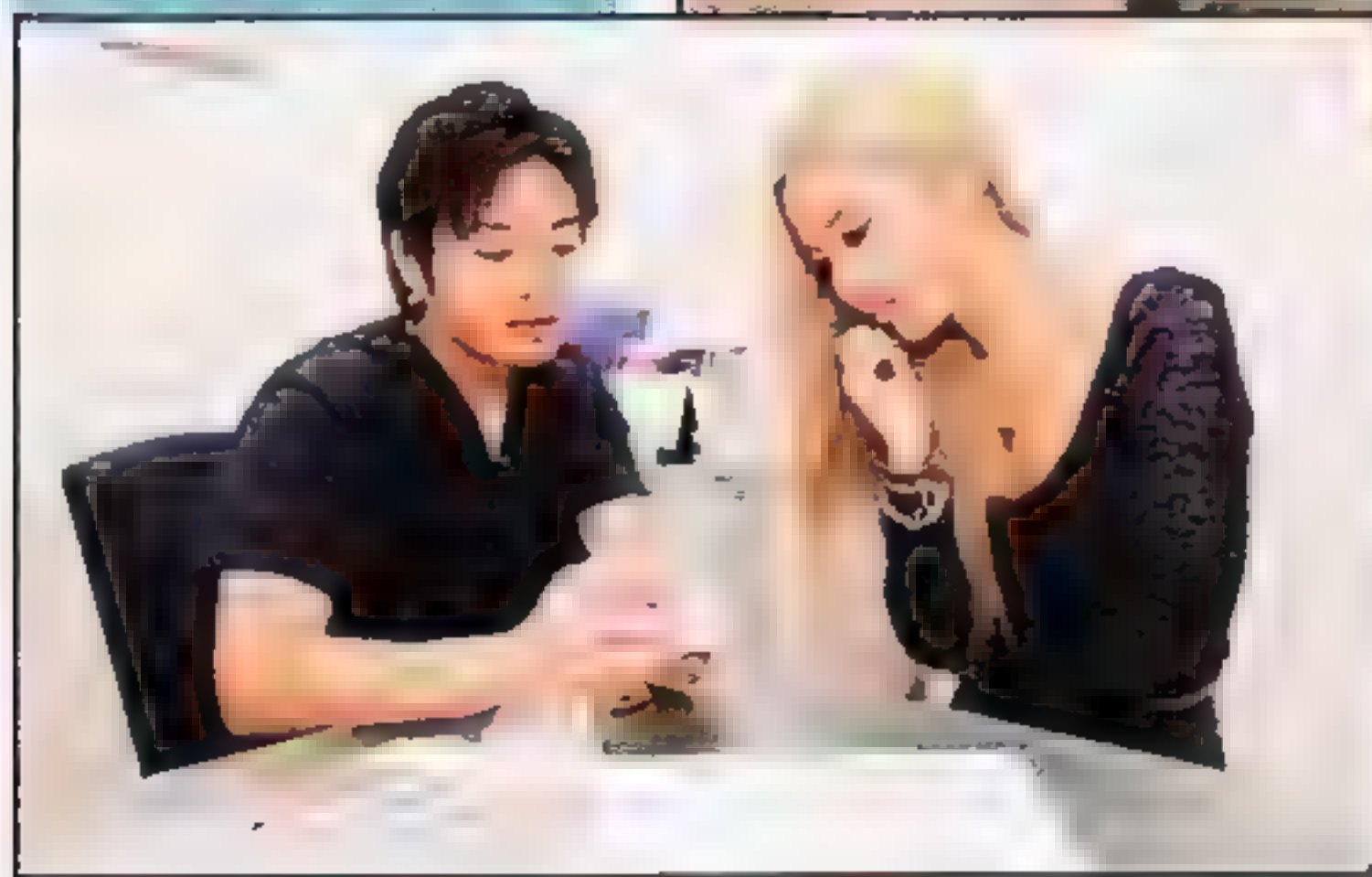
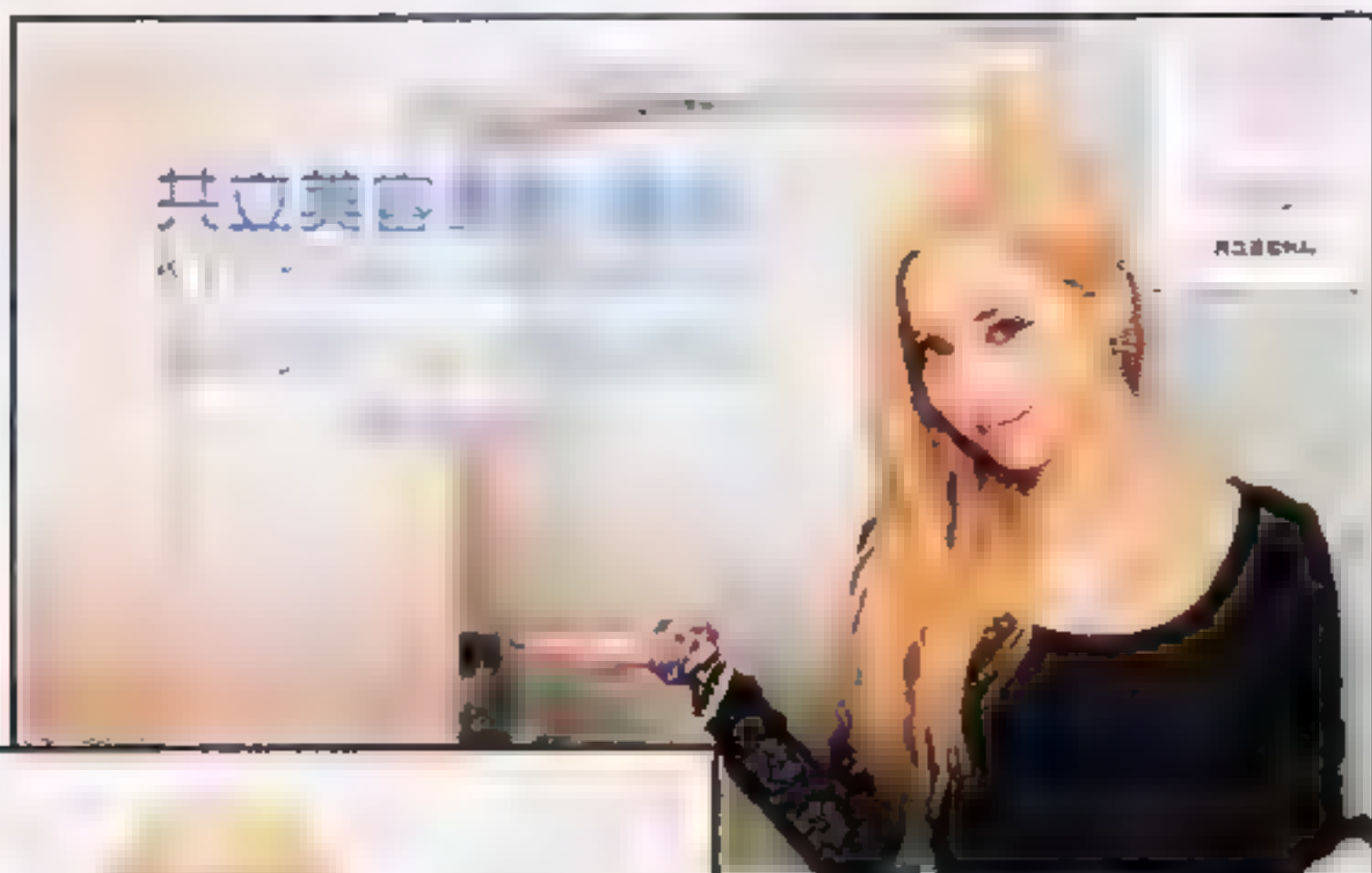
歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を開始!! 思いっきり笑顔のさやかをみなさんに届けるために、荒木さやか、八重歯を抜いて前歯をセラミックにします♡

荒木さやか 笑顔までの道のり

クールなイメージのさやかだけど、実は歯並びがコンプレックスで笑顔になれないという衝撃の事実が!! 思いっきり笑顔のさやかをみなさんに届けるために、荒木さやか、八重歯を抜いて前歯をセラミックにします♡

PHOTO_Yoshinobu Bito

今回お世話になる共立美容歯科 新宿院に到着! 美容外科も併設されているからトータル美容が可能だよ♡



はじめに歯科医師とカウンセリング★ 自分の希望の歯並び、歯の形、歯の色などしっかり相談できて安心!

そんな笑顔になれない日々と決別するために、共立美容歯科で治療することを決意したのである!!

Q.荒木さやかといえば?

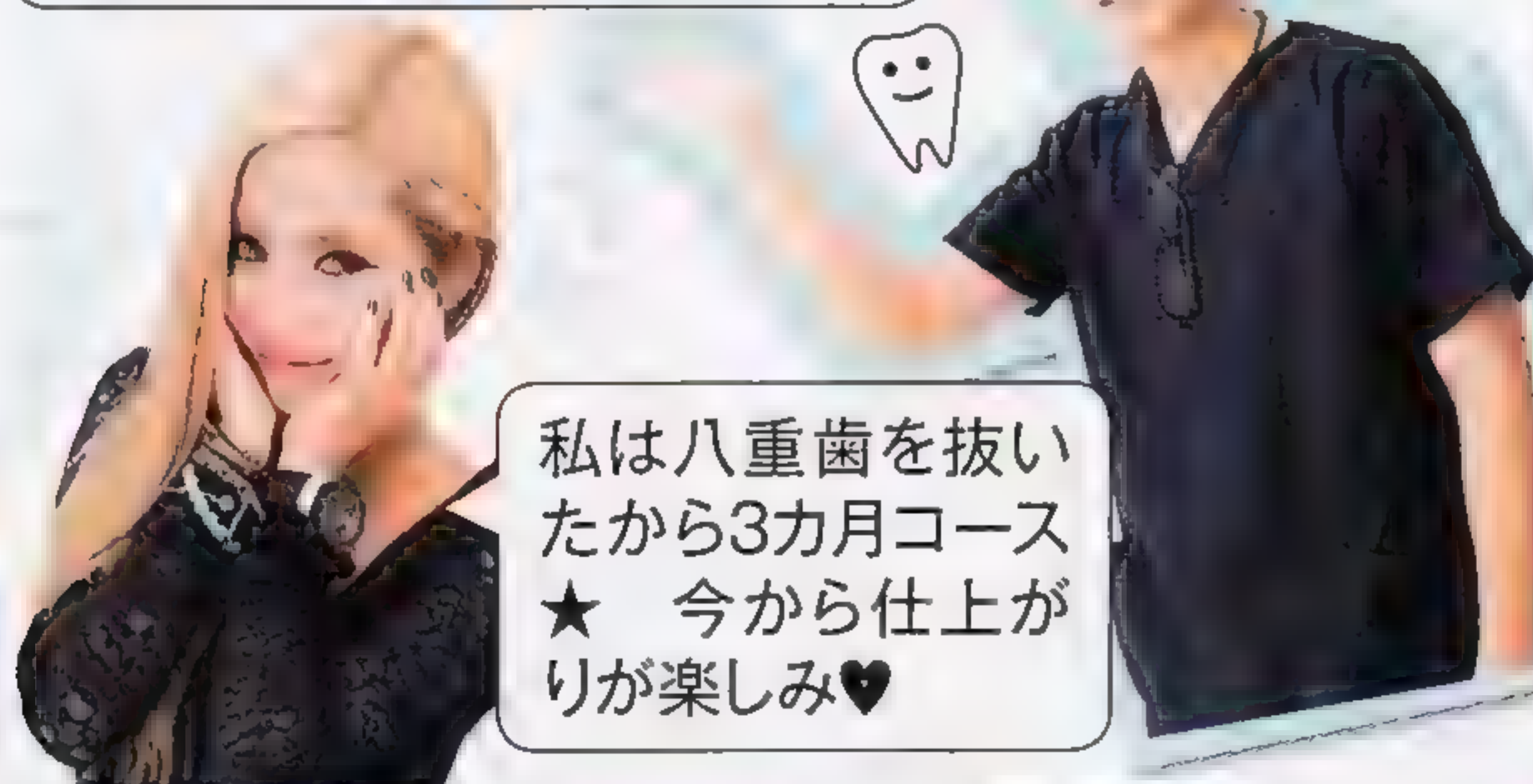


A. クール
A. 美人
A. 歯が綺麗

こんなイメージだと思いますが 本当は…

カウンセリング当日の治療が可能だから 通院回数&治療期間を短縮できる!!

セラミック矯正だけなら1カ月半~2カ月で治療は終了です! 歯を抜いた場合は約3カ月で終了ですよ!



私は八重歯を抜いたから3カ月コース★ 今から仕上がりを楽しみ♡

共立式セラミック矯正法 治療の流れ

- 1 仮歯を作成
初回の治療で歯を削り仮歯(※1)を作成。抜歯、神経処置(※2)をする場合もあります。
- 2 仮歯を元に理想の形を形成
仮歯を基にして、歯の形態を患者様と相談しながら最終的な歯へと近づけていきます。
- 3 セラミックを形成
納得いく歯の形が決定したら、型取りをしてセラミッククラウンを作成していきます。
- 4 装着、最終調整
仮歯を外したら、セラミッククラウンを丁寧に装着していきます。



それじゃあ今日は、歯型を取ってから前歯上下を削りましょう! 八重歯も抜いて仮歯までやりましょうね!



えっ!? 今日中にそこまでできるの?

CHECK!!

部分的にセラミッククラウンにするならホワイトニングをしてからが◎



セラミッククラウンをかぶせるために歯を少しずつ削る。一緒に抜歯もする場合は最後に抜くよ!



歯型をもとに作られた専用の咬合模型上で、歯の形や色合いに合わせたセラミッククラウンを作っていくよ!



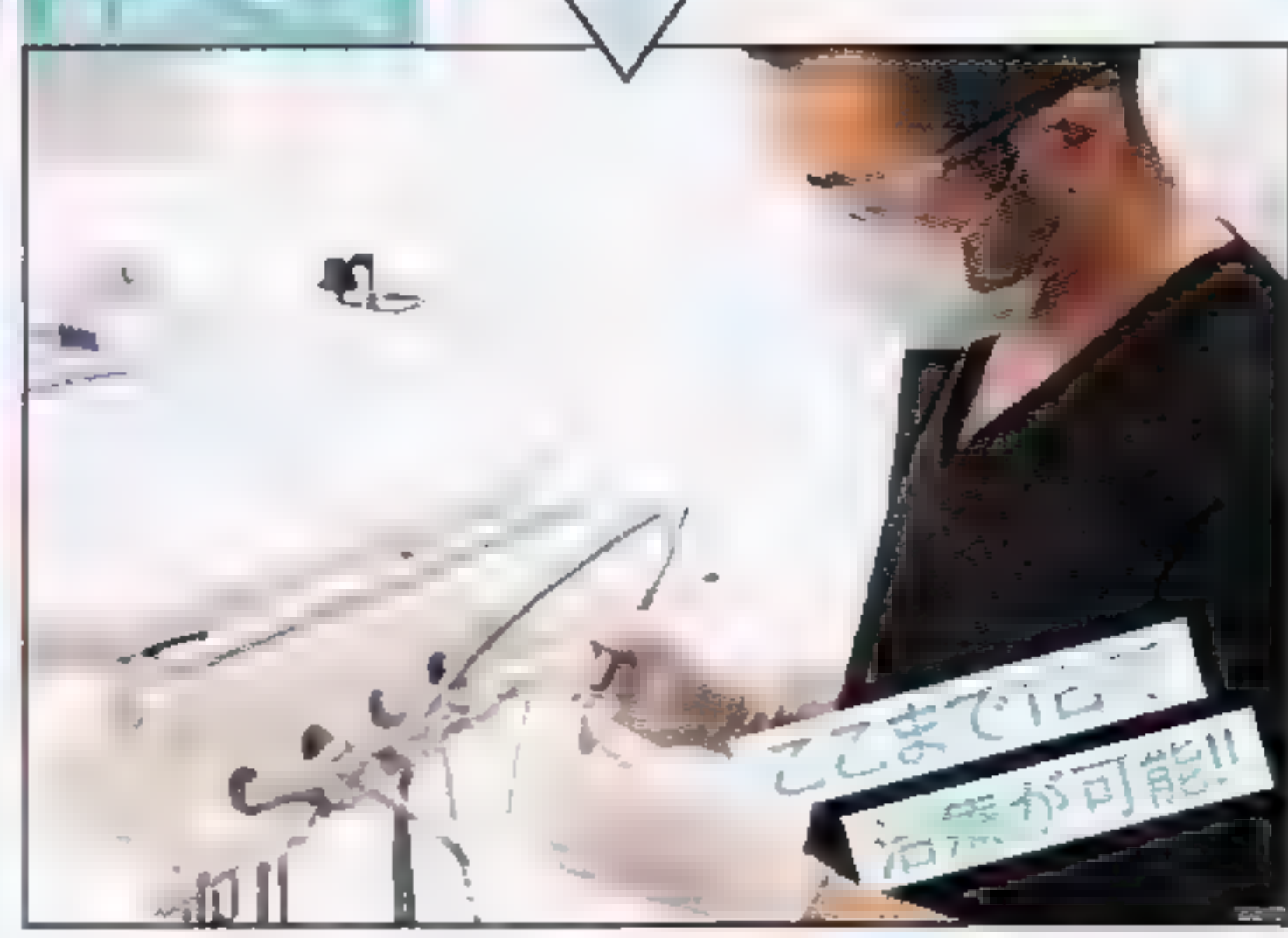
まずはレントゲン撮影! レントゲンを見ながら歯並びや歯の状態を確認して治療していきます★

カウンセリング後は…

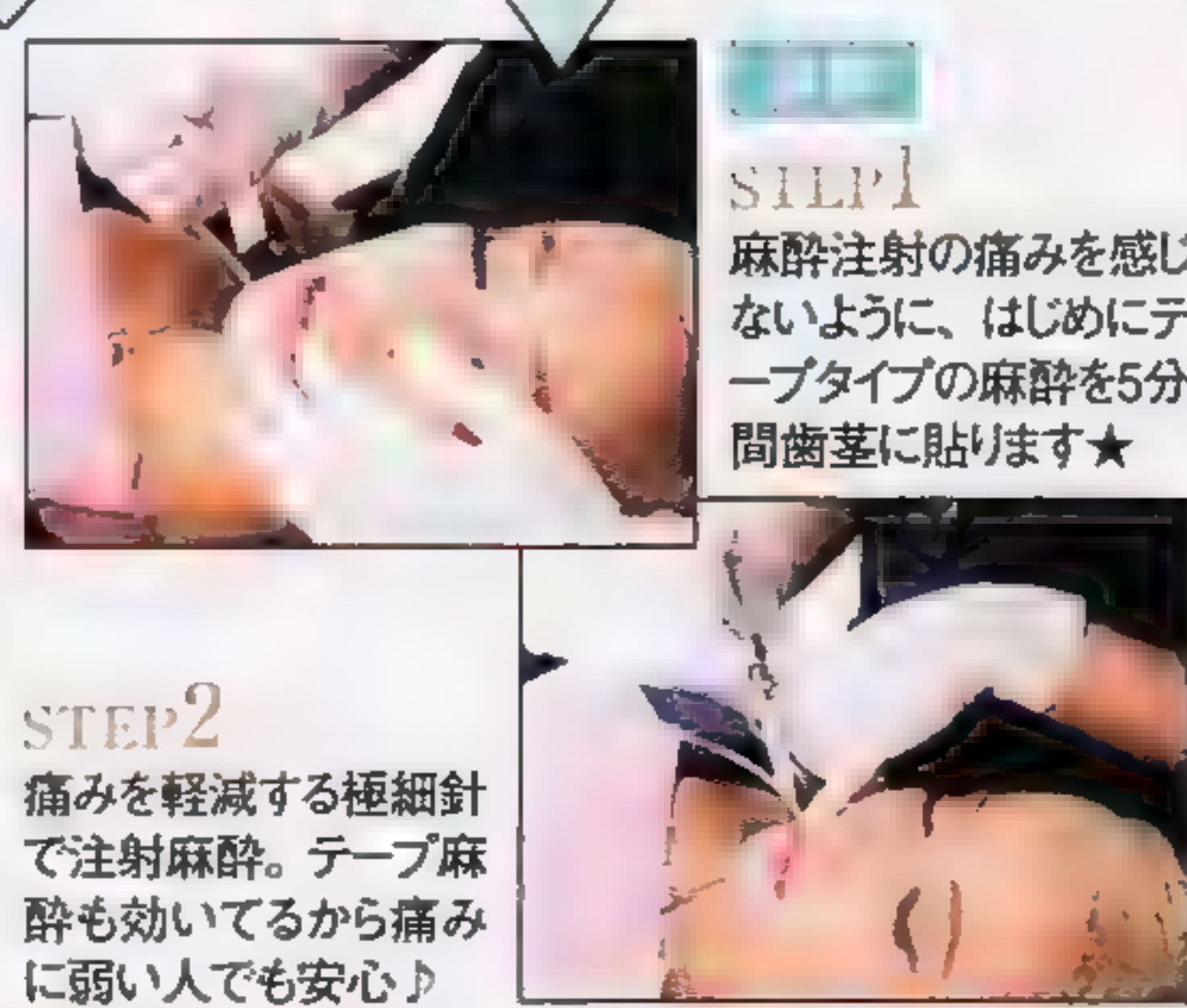


東京都渋谷区代々木2-7-7
ヒューマックス南新宿ビル2F
0120-500-340
http://www.kbdc.jp/

次回は仮歯の調整をして口内のおそうじ♡



セラミッククラウンを作成する前段階で仮歯を作成。仮歯で1~2週間生活して形や咬み合わせをチェック!



STEP1 痛みを軽減する極細針で注射麻酔。テープ麻酔も効いているから痛みに弱い人でも安心!



パッと見はそんなに歯並びが悪いようには見えないんだけど、レントゲンで見ると意外とガタガタ…

重力に負けてくるから、ただ細いだけの脚は卒業!!
ほどよく筋肉のついた峰不二子みたいな脚になりたい♡

メリハリ美脚になる 53の方法♡

20代前半まではなかった悩みが脚にも出現! むくんでセルライトが浮き出た脚をどうにか引き締まったメリハリ美脚にしたい♡ 保湿ケアやマッサージ、コーデで美脚に魅せる方法もレクチャー♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae,
Hideyuki Shimojo(f-me) [Sayaka, MERI]
TEXT_Yu-ko Mizuno, Sayaka

若いコと並んでも気後れ
しない脚になりたい♡

専属モデル28歳/東京都
独身・子供なし
荒木さやか

Q 25歳を過ぎて出てきた脚の
お悩みはありますか?

Yes...95%

No...5%

Q 具体的にはどんなお悩み?

- 1位... むくみがひどくなった
- 2位... セルライトが増えた
- 3位... ハリがなくなって
たるんできた
- 4位... つけ根の肉が
落ちなくなった
- 5位... 肌が乾燥しやすくなった

その

時間がなくても明日から即実践!

履くだけケア4♥

日々の生活にプラスするだけの履くだけケアはどんな忙しいお姉さんでも実践できる♪ 毎日の習慣にして美脚の大敵であるむくみとサヨナラしよう!

奈々 は1日中立ちっぱでもむくまない奇跡のハイソックス♥



伊吹奈々さん

5,000円も納得できる効果♪

補正下着のお店で購入してるハイソックスは締めつけ感はないのにむくみ知らずの脚に♪

真菜 はお酒を飲んだ後でもメディキュットでむくみ知らず♥

翌日の太さが段違いなの♥

メディキュットは5本指タイプを愛用中♥ 足の指が広がって気持ちイイし、血流が良くなるよ♪ 伸びたら効果が弱まるから買い替え時★ 翌日はむくみ知らずの足になるよ♪

中出真菜さん

レースショートパンツ¥1,050 / TAKARAYA 渋谷 109 店

LALA は家に帰ったら5本指スリッパでむくらはぎをひきしめ♥



LALAさん

家にいる間はずっと愛用中

コジットのハーフスリッパは自然とつま先立ちになって、ふくらはぎが引き締まるの♥

愛美 は家事をしながらツボ押しスリッパで一石二鳥♥

足裏の突起がクセになる♥

ドンキで購入した履くだけスリッパのダイエット♪ 家事の間はずっと履いてツボ刺激♥

鈴木愛美さん

まずは

貧相な脚より色っぽいさやか脚♥

美しい脚の基準♥

アラサーのお姉さん世代が目指す美脚をサンプリング♥ 身長157cmながらバランスのいい“さやか脚”は殿堂入り美シルエットの秘密を握っている!?

Back

Front

セルライトのない裏もも

引きあがったもも

なめらかな肌

ほどよく筋肉がついたふくらはぎ

肉ののっていない膝

際立つアキレス腱

むくみのないすね

引き締まった足首

筋肉はOK、ぜい肉はNG!!

ほどよく筋肉がついたカーヴィーな脚が理想★ ツヤのある潤肌もポイントだよ♥

ポイントはヒザと足首に♥

ヒザに肉がのると老け脚になるので注意! キュッと締まった足首は華奢に見せられる★

その

ハイウエスト×黒ボトム×10cmヒールが鉄板!!

ハンサムな姉は黒パンツを指名♥

ヒール×パンツCode♥

独身からママまで人気の高い黒パンツ+10cm以上のヒール♪ ロング丈はピタッとシルエット。ショート丈はヒザ上20cmぐらいがベスト♥



黒ショーパン+タイツが一番細く見える★

トップスとベルトはBOSCHで★ ボトムはH&M、レオパードシューズはTOPSHOPで購入♪ ボトムと足は黒で塗りつぶすと細く長くなる!!



ハイウエストスキニーで脚長効果バツグン♥

GYDAでヒメボレした10,980円の千鳥格子柄パンツが主役♥ ダイアナのTストラップパンツ&ショート丈トップスで脚長効果★



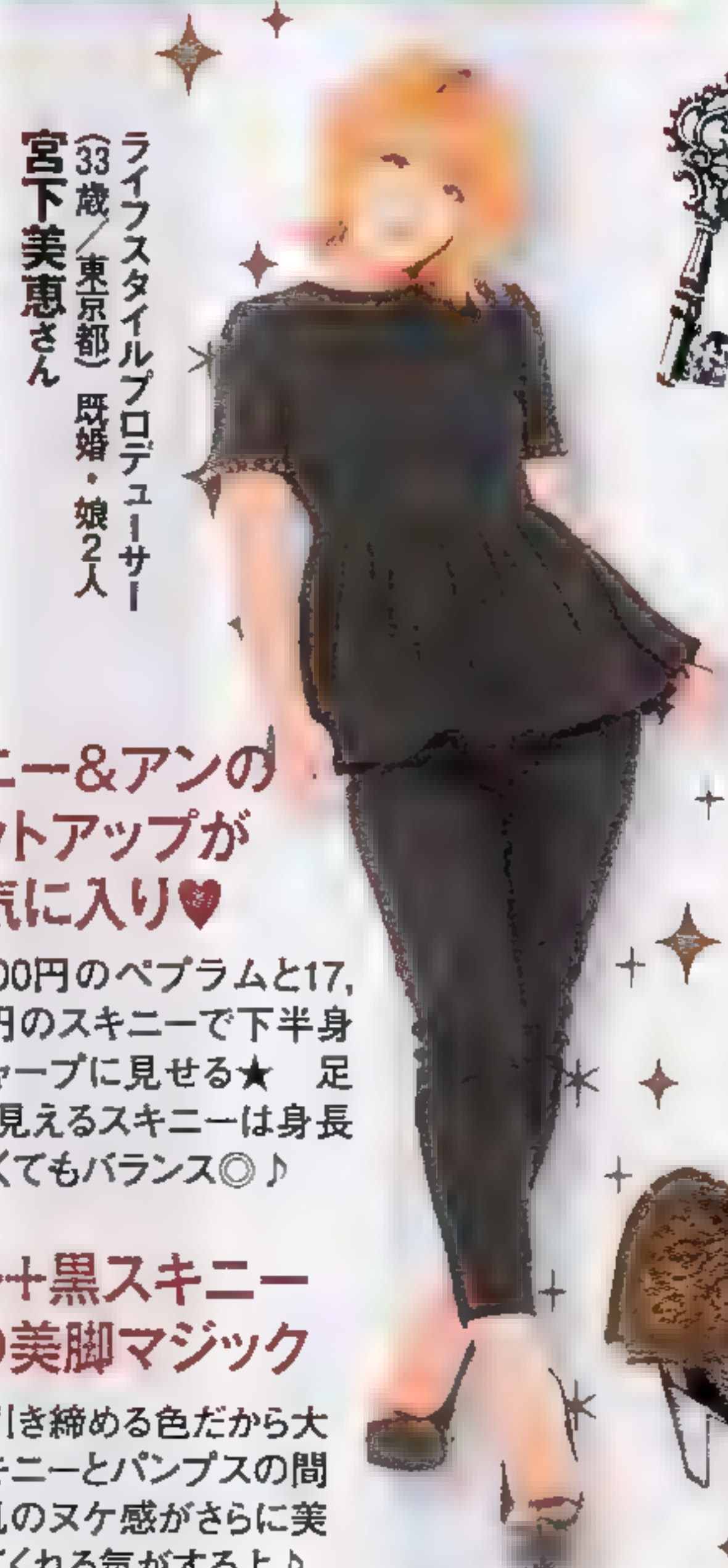
北新地ハナラ勤務&アパレル会社社長 27歳/大阪府 独身・子供なし まなかさん



セットサロン アンジェリカ経営 (32歳/東京都 独身・息子1人) Angeeさん

上はゆる、下はピタでスレンダー美脚アビ♥

トップスは韓国、ショーパンはmo ussyで★ R&Eの黒ブーティーで全体の素足面積を広く確保すれば、足の長さが盛れるのでオススメ♥



ライフスタイルプロデューサー (33歳/東京都 既婚・娘2人) 宮下美恵さん

ダニー&アンのセットアップがお気に入り♥

23,100円のベブラムと17,800円のスキニーで下半身をシャープに見せる★ 足首の見えるスキニーは身長が低くてもバランス◎♪

黒ヒール+黒スキニーは最大の美脚マジック

黒は全身を引き締める色だから大好き♥ スキニーとパンプスの間にできる素肌のヌケ感がさらに美脚度を増してくれる気がするよ!

その3 **せっかくやるなら1番効果的な方法で♡**

マッサージ&ストレッチ13♡

カーヴィーなラインを作る方法♡ 疲れもリセットされるから一石二鳥♡ 少しずつでも毎日気づいたときにやることで美脚へとつながります

HIKARI はリファで筋をほぐしながら血行促進♡

HIKARIさん

湯船でリファが日課だよ♡ 脚の筋肉がコリ固まると感じたならリファでコロコロタイム♡ 血行促進にもなるよ♡

真菜 は10kgの子供を足に乗せて楽しく運動♡

お腹と太もも内側ヤセに♡ 3~5分続けるから汗もかくし大変!! でも子供の笑顔を見れば頑張れちゃうから不思議♡

中出真菜さん

絵里奈 はお風呂の中で手をグーにしてマッサージ♡

奥山絵里奈さん

半身浴をしながらやってる♡ お風呂に入って脚の横側を足首~ヒザまで持ち上げるように強くマッサージ♡

まなか はベッドの上でオイルマッサージ♡

まなかさん

毎日のむくみケアでゾウ脚におさらば♡ まず足首をぐるぐる回して足裏のツボを押す♡ 足首からヒザにかけてリンパを流せば終了♡

Angel は浴槽のフチを使ってマッサージ♡

Angelさん

お尻までスライド♡ 膝裏にフチをあてる♡ 石鹸が付いた状態ですると滑りが良くて♡

愛理奈 は発汗クリームでマッサージしたらそのまま湯船へ♡

神咲愛理奈さん

汗&血行促進でデトックス♡ バイソフ ヒートラップジェルはプチプラだけど汗がドバドバ出る★ 全身が熱くなるよ★

けいこ は座ってアキレス腱をしっかりと伸ばす♡

けいこさん

脚の裏側の筋肉もほぐれる♡ 足首をできるかぎりカラダの方へ傾ける。それを1日10回を目安に行います♡

LALA はゴキブリ体操で脚を動かし自力で矯正♡

LALAさん

手足を揺らして歪み矯正♡ 脚やカラダがだるいなあ~と感じたら、仰向けになって手足をバタバタ動かす体操! 全身の緊張感がほぐれるし歪みにも◎♡

智子 は足の引き締め体操で内ももを鍛える♡

藤本智子さん

足を開いて寝転がりヒザを30秒つける★ ゆっくり開いて閉じるのを30回繰り返してね♡ TVを見ながらできる★ この体操のポイントは閉じて→開いてをゆっくりと繰り返すこと♡ じんわりと内ももに効いてくるよ♡

祐香 はもも上げ運動で裏もものセルライト撃退!!

水野祐香さん

肩幅で立ち、お尻を蹴る感覚で左右10回! 次はもも上げ左右10回を1日2セット♡ 毎日続けることが大切♡ セルライトのつきやすい裏ももに効果的な運動♡ なかなかヤセにくい場所だけどとっても効果的だよ★

令子 は仰向け自転車こぎで筋肉をつける♡

小笠原令子さん

仰向けに寝て足を少し浮かせる。腹筋を使うように♡ 自転車をこぐようにゆっくりと足を回して♡ 太もものつけ根に筋肉が♡ この運動は3分×3セットやるだけで疲れるけど、太もものつけ根やヒザに筋肉がつくのでオススメ♡

美奈子 はお風呂中にリンパをしっかりとほぐしむくみ対策を徹底♡

牧内美奈子さん

1日5セット♡ 足の指を軽くほぐし、足首からヒザにかけてマッサージ♡ 最後にペットボトルで強めにリンパを流すよ♡

奈々 はヒザにゴルフボールを挟んでO脚改善♡

伊吹奈々さん

整体の先生直伝で教わった0円美容♡ 仰向けに寝たら両足のヒザでゴルフボールを挟んで左右に倒す。1日15回×3セット♡

その4 **いくつになっても大人カワイイは正義♡**

Ladyにキメて美脚際立つ♡

ヒール×スカート Codes♡

隠すより見せることでスラッと美脚を選んだスカート派のお姉さん♡ フワッとかわいいフレア。色気を放つタイトに人気が別れたよ♡

森真由美さん (株) Mizukuri代表取締役社長 (31歳/福岡県/バツイチ独身・息子1人)

ドレスをモダンに仕上げて大人美脚に♡ ドレスはエオストレで19,000円くらい♡ ヒザ上20cmが美脚ポイント★ 脚を細く長く見せる黒のピンヒールは外せない♡

河崎ちのさん ミニBARCOCOCHINO経営 (32歳/大阪府/バツイチ独身・娘1人)

ハイウエストで脚の長さを2割増しするよ★ 絶妙な丈感のトップスはギャレリーで約5,000円★ スカートもギャレリーで買ったよ★ 8万円のチャネルの靴で自然と姿勢も正しく♡

青木りえさん 広島県の看護学生 (28歳/広島県/独身・子供なし)

上半身にポイントを作れば脚が目立たない! ローズパッドのペラムワンピはハイウエストで脚長効果♡ さらにグリーンカードをプロデューサー巻くことで視線を上にも♡

鈴木愛美さん RUNWAY channelプロガー (26歳/千葉県/バツイチ独身・息子2人)

30デニールストッキングで脚やせ効果♡ トレンドのブルーをMIX♡ 黒のフレアスカートに合わせるタイツは30デニールと薄手のほうがグラデで脚やせ効果バツグン♡

水野祐香さん ライターTokyo Nadeshikoラガー (33歳/東京都/既婚・子供なし)

ゆるニットワンピースで脚を細く目くらし♡ 神戸レタスのBIGシルエットワンピースを着て脚を細く見せる♡ 足元はピンヒールのベルト付きパンプスが美脚効果NO.1だよ♡

けいこ 専属モデル (29歳/滋賀県/既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月)

ヒザ上20cm以上のミニが好きです♡ パーティーへはエオストレのミニドレスをチョイス♡ ディアマントのサンダルはヒールが12cmあるので脚のシルエットがキレイです♡

その
5

地道なケアでしかモチ肌は作れない!

モチ肌になるための12♡

心も脚も寒い不足は老けて見られる原因に♡ メリハリ脚に加えてうるすべ肌を手に入れてこそ、真の美脚として認められます♡

佳那恵 は低刺激の
ジョンソンベビー
オイルで保湿♡

杉山佳那恵さん

レースショートパンツ¥1,050
TAKARAYA渋谷109店

お風呂上がりにマスト♡

風呂場から出る前に塗るよ! 足首〜胸まで
どんどん上へ上げながら全身に塗りこむ♡

真菜 は出かける
前にラメ入りの
MARCのDAISY♡



中出真菜さん

シアーな脚を演出できる♡

香水代わりにもなるMARC JACOBSのボディ
クリームはストッキングを穿いたようなツヤ感♡

HIKARI は肩こりにも
効くローションで
脚をスッキリ♡

HIKARIさん

バイオライトの
ローション♡

パークハイアットのエステで購
入♡ スースーして気持ちい
いヒザ下に塗るだけでOK♡

祐香 は冬でもガサ
ガサかかるとに
ならないケア♡

水野祐香さん

かかとの角質ケ
アで美素足♡

プリンチベッサビュ
ーティーベディキュ
アセットラベルは
かかとケアから保
湿靴下までセット♡

沙世 は保湿ジェルで
角質層から
潤う肌に♡

早川沙世さん

南国果実ジュ
ーシー肌に♡

沖縄土産の恋す
る果実肌フェイス
&ボディゼリーは
1,260円♡ お試
しサイズも♡

まなか は冬にぴったりな
しっとりボディ
クリーム♡

まなかさん

風呂後即塗り
で潤いMAXに♡

ベタつかないグレースコール
ブティックの濃厚クリームで乾燥
撃退★ ヒザは念入りに♡

愛美 はローラー付き
のボディジェルで
マッサージも♡

鈴木愛美さん

直塗りしなが
らモミモミ♡

ビューティーエレメ
ンツのボディジェル
はローラーで刺激
をしながらむくみ取
り&保湿効果もア
リ♡ さわやかな
香りに癒されるよ♡

百合華 はホテルの
アメニティのクリーム
を活用中♡

百合華さん

いつでも美脚の
ミニボトル♡

ジュンジェイコブスのボディク
リームは持ち運びに◎♡ マメ
に塗って乾燥対策してんで♡

LALA は週1~2いい
香りのオイルケアで
老廃物も除去♡

LALAさん

ポール・シェリーは
香りも◎♡

リンパの流れを促進するリンパ
ハーバルオイル♡ ヒザ裏に
溜まる老廃物をゴリゴリ刺激!

さやか は死海の塩入り
クリームをベガスから
取り寄せ♡

荒木さやか

アロマの香り
で癒し効果♡

海外セレクトにも人
気のレリアシーボ
ディローションは
1,800円くらいだよ♡

真由美 はお風呂上がりに
ボディーローション♡

森真由美さん

保湿して輝く美脚へ♡

アイランドバス&ボディのク
リーム→ディフストリーのダイ
ヤモンド入りボディパウダー
(8,400円)でキラキラに♡

けいこ はシャネルの
チャンスで気分も
上げる♡

けいこ

1日の疲れた足に
ご褒美ケア♡

寝る前だけは自分の時間♡
ヒザとくるぶしにたっぷり塗りこ
むといい香りで眠れます♡

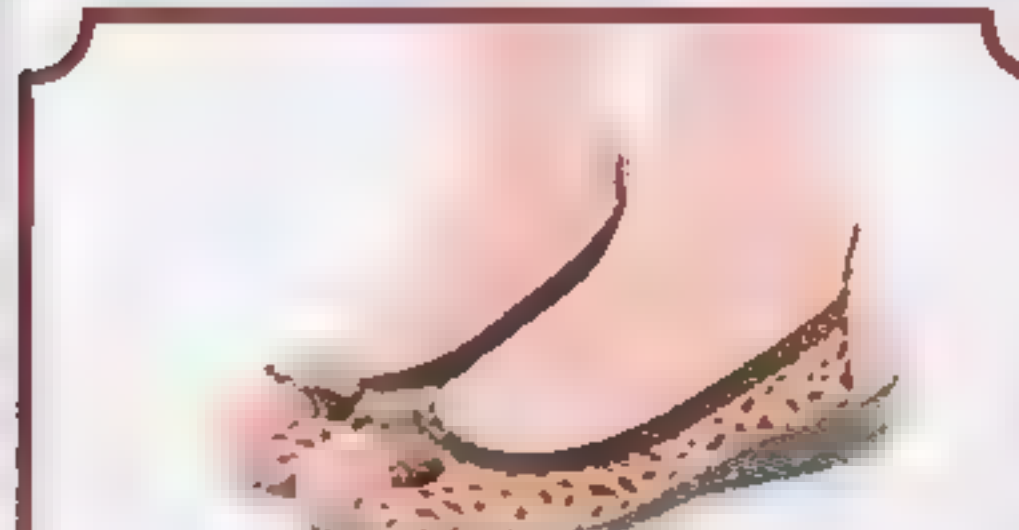
その
6

サリーちゃん脚にならない♡

大根脚に見えないバランス♡

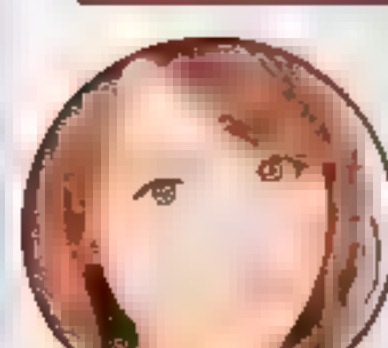
ペタンコ靴 Codes♡

ペタンコ靴って足が太く見えるから苦手♡ って人も多いワズ★ で
も、形にこだわったりボトムを変えるだけで美脚に見えるんだよ♡



アシックスの
エアフィット♡

低反発&エアクッ
ションで太ももやふくらは
ぎの引き締め効果があ
るよ♡



ミュウミュウの
ペタンコ♡

大きいリボンがかわい
く約4万で購入♡ 子
供を連れておでかけす
る時に大活躍してる♡

六本木大丸勤務 (33歳 東京都)
LALAさん

ペタンコ靴もポ
インテッドトゥ
でスッキリ♡

ハイウエストミニはダ
ニー&アンで13,000
円♡ 腰の位置が
高いと脚長効果ア
リ♡ つま先のとが
ったポインテッドトゥ
は上品でしょ!

ブーツならペタ
ンコでもグッド
バランス♡

ドレスワンピースにレー
スアップのショートブ
ーツで甘辛コーデに
♡ Aqua Garage
のショートブーツは
足がキレイに見える
丈なんだよね♡

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブローカー (33歳 東京都) 既婚 子供なし
MERIさん

広島県の看護学生 (28歳 広島県)
独身 子供なし
青木りえさん

最近スニーカ
ーが気になるか
らチャレンジ★

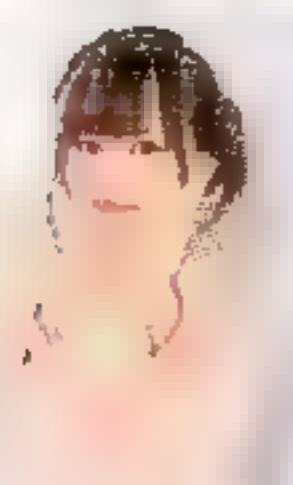
スニーカーは約25,
000円のローズパ
ッドで買ったジェフ
キャンベル♡ イン
ソール入りでちょい
盛り♡ ライダース
やレザーショパン
でメンズライクに♡

主婦&クセサリデザイナー (29歳 東京都)
既婚 息子1人
HIKARIさん

ヘッドアクセで
頭にポイントを
持ってくる♡

ルブタンは約10万♡ バ
ランスよく履けるよ
うにハイウエストショ
ーパンを選んだよ!
靴に合わせてニット
帽も赤にした♡

絵里奈は正座を
しないようにする♡



奥山絵里奈さん

血行不良&短足を防ぎたい!

小中高って茶道や
ってたせいか短足
が気になる。家
では絶対に正座し
ない生活にした!

美恵はピュアエセラ
でむくみ対策♡



宮下美恵さん

むくみが気になったら飲む♡

水分代謝をUPしてくれるサプリ♡ 飲
むようになってから汗もかきやすくなっ
て効果を実感したよ♡

HIKARIは普段から
着圧タイツ♡



HIKARI
さん

**絶対にむくま
ないから神♡**

Dr.ホデイの着圧タイツはお酒を
飲んだ日、脚が重い日に履くと翌
日にはスッキリ解消するよ♡

LALAはなるべく
歩く!!

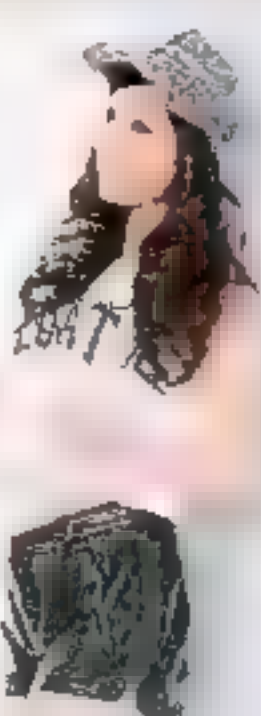


LALAさん

**歩ける日は
15分ほど歩く♡**

ベタンコもしくは5cmヒールなら
運動がてら歩くようにしてる♡
日々のコソコソが大事♡

りえはウォーキング
でお尻も引き締め♡



青木りえさん

**週2~3回の
エクササイズ♡**

最近気になるのが
太もも&お尻のお
肉♡ ウォーキン
グがいいって聞い
て1回20分くらい
歩くようにしてる♡
なんだかんだで運
動も大事だよ♡

ちのはお風呂で
ヒザをくっつける♡



河崎ちのさん

O脚防止&骨盤の矯正に♡

ヒザをつけて足を伸ばせばO脚防止に★ 柔
軟効果もあり骨盤も締まるので一石三鳥だよ♡

令子はお腹に
力を入れて歩く♡



小笠原令子さん

**イメージ歩行
で美脚キープ**

頭の上から吊るさ
れたイメージを持
つと◎あと、周り
にサメがいると思
って1本線を歩くこ
とを意識する★

百合華は脚を
下ろして座らない♡



百合華さん

**重力に逆らっ
てむくみ緩和**

むくみの原因は血
流が悪くなり脚に
老廃物が溜まるか
ら♡ イスに座る
ときは、足を抱え
て体育座りが基本
♡

美脚生活は1分1秒にしてならず♡
**7 日常生活で気を
つけていること8♡**
「その人の美意識を計るには脚を見る」♡
毎日意識を高める♡とて、自然と美しい脚に
変身していくよ♡

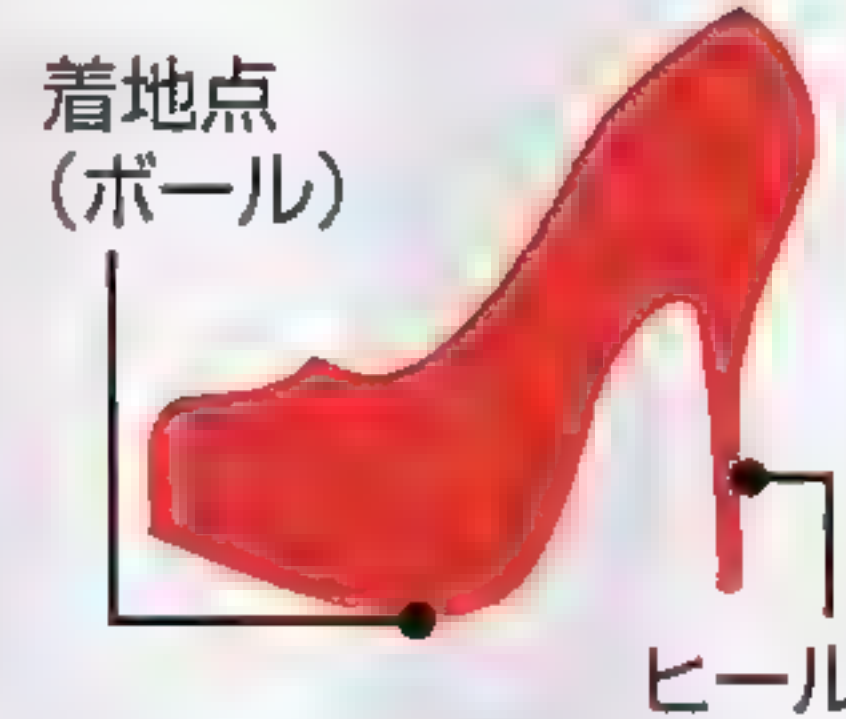
兼子ただし先生に教わる!!

ハイヒールストレッチ♡

DSストレッチトレーナー兼子た
だし先生のハイヒールストレ
ッチは姿勢が良くなって、脚のラ
インもキレイになる★



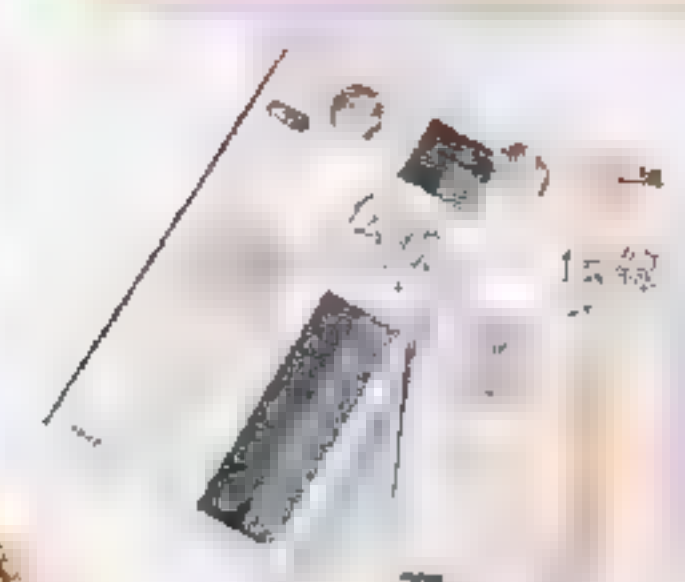
美容と健康両方に効果
のあるウォーキングを
伝授します! 間違いだ
らけのハイヒール歩行
は下半身太りの原因に
なるので要注意だ!!



その9 くすみもむくみもなかったことに♡

おすすめストッキング図鑑♡

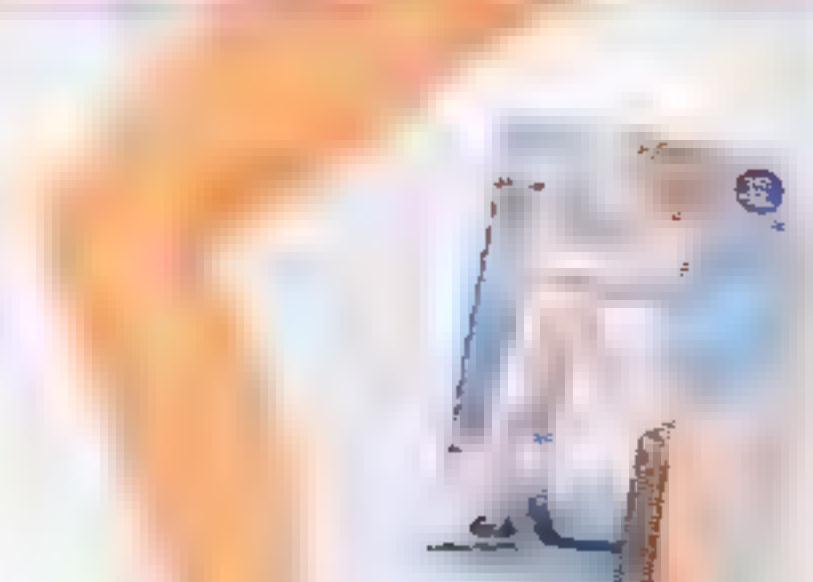
アラサーのお姉さんに似合うストッキングを履き比べたよ♡
好みやTPO、履き心地で使い分けてね★



牧内美奈子さん

**長時間履く
ときはコレ♡**

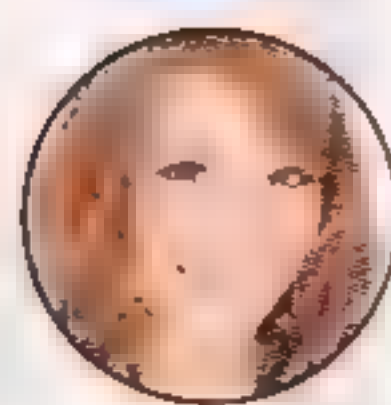
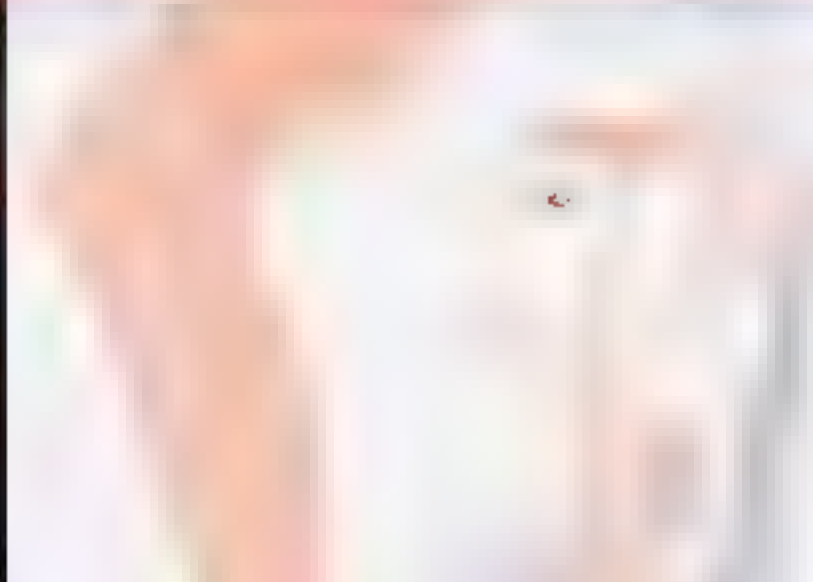
「伝線にくい」は弾力
ある生地で伝線知らず
★ ゆったりめなので、
履く時間の短縮にも♡



HIKARIさん

**フィット感
はピカイチ★**

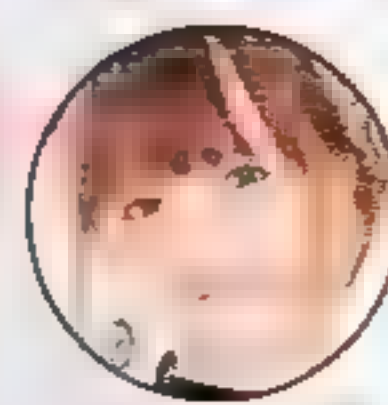
「SABRINA」はかな
りツツイので細く見
せたい人向き★ 厚手
の生地で冬に重宝し
そう♡



水野祐香さん

**美しい生足に
見間違う♡**

「素肌感」のストッ
キングはその名の通
りツヤのある素肌風
★ 適度な圧で履き
心地も◎。



奥山絵里奈さん

**締めつけが苦
手な人向き★**

濃い色味が特長の「
excellence」は締め
つけ感が全くなくて
苦しくない♡ ラクに
履ける♡



伊吹奈々さん

**たちまち美白足
になれる♡**

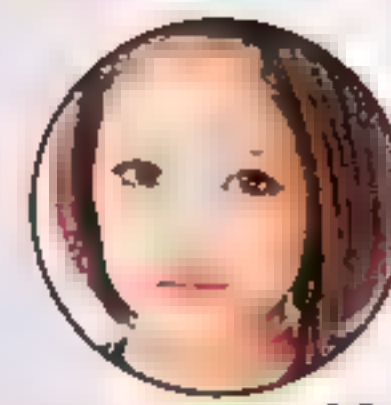
美白になる「ふくら
ぎゅ」♡ つま先ま
で色が変わらないの
でオーブントウにイ
イよ★



まなかさん

**厚め生地で
コーティング★**

フィット感のあるし
っかりした生地の「
ARURU」履き心地
も良く動きやすい♡
2足で500円♡



鈴木愛美さん

**細足狙うなら
コレが一番♡**

「メディキュット」
のストッキングは履
きづらくてキツめ★
だからこそ細く見
えるよ♡

ACQUA FONTE CORTE PARADISO®

高度290【中硬水】カルシウム71.4mg、マグネシウム28.2mg、ナトリウム3.1mg

世界的にも有数のワイナリーが集まる、
南アルプス麓イタリア北東部フリウリ州ポチェニア。
「PINOTGRIO」「CABERNET」など、
特上のブドウ栽培に適した雄大な土地。
この楽園(PARADISO)に湧き出る天然水、

それが天使の水

「ACQUA PARADISO〜アクアパラディーゾ〜」



PARADISO INTERNATIONAL Co., Ltd

TEL.03-6804-7815

www.rakuten.co.jp/paradiso-i/

FONTE CORTE

PARADISO
Acqua Minerale Naturale - Oligominerale
MICROBIOLOGICAMENTE PURA



イタリア南アルプスの楽園から生まれた
「天使の水」

いま生きている街

PHOTO_Yoshinobu Bito[KANAKO, MIKA, HARU] Ryota Hamaguchi[YURIKA, KIYOKA]
HAIR_Yuko Oshita[Cintia.](haru) EDIT&TEXT_Hironeko-A

10代の頃は狭い地元が世界のすべてで、与えられるがまま周りと同じレールを歩いてた。大人になったいまは、生き方も仕事も住む町も自分自信で選べる。現状に後悔なんてない。いま、私は自分の意思でこの場所に立っているんだから。

2013・秋



プロフィール

1986年5月27日生まれ/O型/京都府出身/5年前と変わったこと:世の中の大人と呼ばれる人々から対等に話してもらえるように★/子供の頃の夢:客室乗務員/現在の夢:二世帯住宅の建築

大事な人に納得してもらったことがはじめの一步

お初です。京都生まれ京都育ちの百合華と申します。前は小悪魔agehaに出たんだんやけど、今回からお姉さんに出させてもらうことになりました。よろしく頼みます♥仕事はバー「ラブリリー」とネイルサロン「スワロウテイル」の経営。ネイルは完全予約制。祇園のちようちよとしての顔もあるけど最近では自分のバーが忙しいから、出勤は2カ月に1回くらい。

百合華の働く原動力は家族を守ること。理想の収入は百合華の生活と家族の家計を支えられる程度なんやけど、普通のOLの給料じゃとても足りひん。かといって、夜の仕事もいつまでもできるわけじゃない。となれば、自力で会社を作って育てていくのが将来的にも堅実なんやないかと思っただ。

うちが経営者になると決めたのはハタチの頃。当時働いていた祇園のクラブに来った経営者のお客さんとの会話からいろいろ社会勉強させてもらったことがきっかけになっただ。せやけど「百合華が会社作る」なんて大口たたこうもんなら「無理やろー」って大騒ぎ(笑)。でも意見をもらったからには言葉を受け止めて、彼らに納得してもらえようなビジネスを起こして結果で返していかなって。それが百合華流の恩返し仕度なんや。

その後、23歳で会社を創業。翌年には、美容アイテムのセレクトショップ「ラブリリー」を新京都にオープンした。オリジナル商品も作ったし、これはいける!と思っただけで、売り上げが思うように上がらん。それでも店が開いてれば経費や人件費はかかる。「みんなの給料払わんと!」って百合華はあくせくとるんやけど、従業員たちの気持ちがついてこない。

百合華も悪かってん。うちは今まで夜の厳しい世界で生きてきただけで、それが当たり前になっただけで、自分ができることは他のみんなもできるって思い込んでた。「こうやればいいやん」って教えるけど、みんな厳

百合華の人生年表

- 16歳 高校の学費を稼ぐため工場バイト
- 18歳 木屋町でちようちよデビュー
- 20歳 小悪魔agehaに初登場
- 21歳 祇園のクラブへ
- 23歳 株式会社Trinity創業
- 24歳 セレクトショップ「ラブリリー」オープン
- 24歳 バー「ラブリリー」とネイルサロン「スワロウテイル」を開業
- 25歳 セレクトショップ閉店

しいって言うて辞めていく。「バイトなんてみんなそんなもんや」と経営の先輩方はいうけど、百合華はそんな風に割り切れない。いまでも、その経験を生かして、バーとネイルサロンを経営できるわけやけど、人を育てることの難しさを深く考えさせられた。家族を支えられるだけの稼ぎがあればそれで十分

「東京の方が稼げるんやとちゃう?」って言う人もおるで。けど京都から出るなんてうちは考えられへん。百合華がずっと京都に居るのは、大切な家族がいる街だから。

うちはそんなに裕福な家じゃない。両親が共働きだったから家族の夕飯やお弁当は中学の頃からみんな百合華が作ってたし。高校に入ってからバイトで自分の学費を稼いだり、家にお金を入れたりもした。

でも3人の娘を必死に育ててくれたのを肌で感じてから、不満に思っただけではない。むしろ大事に育ててもらったからこそ、両親のことは一生かけて大事にしたいねん。

起業して努力すれば親子で住める二世帯住宅が建てられる夢に近づけるし、仕事があまく軌道に乗って余裕ができれば家族との時間も増やせる♥そう考えていたら根性見せるのはいつか? 今やろー! っとな(笑)。「お金がなければ百合華が稼げばいい」。子供の頃に生まれた野望が、いまも百合華の原点として生き続けとるんや★

店の近くの鴨川の河原は、愛犬アイラちゃんのお散歩コース♥

信頼を集めることも大事♥

会社の経営という仕事とは?

まず資金を集めて会社を登記。次に経営方針や事業計画を決めて、それに向けて行動して★。経費管理や従業員の教育など大変なことは多いけど、尊敬する人に認めてもらえたときの喜びはハンパない!

迷っても悩んでも、
結局は前を向いて生きるしかない
人生の新しい旅路を歩き始めた
全国のお姉さん5人が
道を開くまでの軌跡を告白!

アラサーの私たちが 生きる道と

ウィッグ屋@OBIHIRO

ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表
(31歳/北海道)
既婚 娘1人
佐藤加奈子さん

プロフィール

1982年9月2日生まれ/AB型/北海道出身/5年前と変わったこと:限られた時間でせわしく動いてる/子供の頃の夢:ケーキ屋さん/現在の夢:芸能界からも発注がくるようなお店。

試着室ではウィッグのかぶり方やアレンジ方法もアドバイス♥



ウェブショップの仕事とは?

必要なのはパソコンと向き合う根性。ネット販売はお店の数が多いから他店と違う個性を出したり、ママに情報を更新するなどの工夫も必要。アクセスしてもらうための宣伝活動や商品イメージを魅力的に伝える撮影テクもマスト。

真心と個性で
♥をキャッチ

住んでる場所が田舎でも
好きを仕事に変えられる★

こんにちは。十勝北東部に位置する日本一寒い街、陸別町でウィッグ専門のウェブショップ「SUGAR CRANZ」を運営している佐藤加奈子です♥

私が起業したのは3年前。旦那さまの故郷へ嫁いだのはいいんだけど、田舎なものでやりたい仕事が見つからなかったんだよね。それなら思い切って自分の好きなことを仕事にした方がいいなって。高校時代から愛用してるウィッグなら私の得意分野だし、ウェブショップなら家でもできるから開業資金も安くできるし。

とまあそんな流れで始まったお店だけど、昨年11月には帯広市内に実店舗を、そして今年の9月にはウェブショップの2号店「SUGAR CRANZ VIVID」をオープンさせることができました★

シュガー克蘭ツの「克蘭ツ」は輪や仲間という意味。こんなに順調にやってこれたのも家族や両親、友達、お店の仲間、お客さん、本当にたくさんの方のおかげ。

実店舗を出すきっかけもうちの親が所有する空き物件を勧めてくれたからだだし、2号店の出店を思いついたのもうちの母や実店舗の店長との会話がヒント。

実店舗はいつかやりたいと思っていたの。ウェブショップはサイトの画像を見るしか選ぶ手段がないでしょ。実際にかぶってもらいたくて試着会も開いてたけど、お店があった方が好きなきに試してもらえり直接アドバイスすることもできるから。

2号店のVIVIDはウェブベースだけど、運営機能は店舗に置いてる。普段使い用が中心の1号店と違って、色や形が派手な商品がメイン。個性的なものは前から売ってたんだけど、うちのお得意様は主婦の方が多いし。しかも帯広の路面店ってなかなか人が入らないからリスクが大きくて。でもウェブショップなら全国の人にも商品

加奈子の人生年表

- 20歳 ショップスタッフとして働く
- 25歳 結婚を機に退職。専業主婦に。
- 27歳 SUGAR CRANZ 立ち上げ
- 29歳 サイトをリニューアル
- 30歳 帯広市内に実店舗をオープン
- 31歳 ネットショップの2号店、SUGAR CRANZ VIVIDをオープン

ウィッグを通じておしゃれの
楽しさをもっと伝えたい★

いまでも起業しているというプランを考えたり、人を雇ったりする立場にいるけど、若い頃は仕事の楽しさが分からない人。楽しんでお金を稼げたほうが得だよなって。

考えが変わったのは23歳のときに当時働いていたアパレル系ショップの店長を任されたこと。お客さんにおしゃれを提案することのやりがいが見えて、仕事を楽しくめるようになっていったんだ。歳も重ねれば重ねるほど、仕事に対する目的も考えも変わっていくんだなって最近思う。

いまの目標はウィッグをきつかけにものと帯広に若い女のこを呼び込むこと★ 私が高校生の頃はゴングロとかアムラーみたいな派手なこがいっぱいいたのに、ここ数年はなんだか街が大人しい...

おしゃれをするのが好きだからこの仕事を選んだわけだけど、やっぱり1人でも多くの女のこにかわいくなってもらいたい。

そういう意味でもやっぱり髪は大事!服だけじゃなくて髪型でも印象がガラッと変わるし。ウィッグをきつかけに髪のおしゃれに興味を持つ人や「あか抜けたね★」って言われる人を増やしたい♥そして帯広の街をもっと華やかにしていきたい★

レーサー
(27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

プロフィール

1986年5月17日生まれ/AB型/東京都出身/5年前と変わったこと:老後の心配をするようになった。下のリキッドラインを卒業/子供の頃の夢:セーラーブルート/現在の夢:GTドライバー



結婚も気にはなるけど、いまはレース優先。自活できる力をつけたい。



トレーニングはランニングが中心。1時間くらい川沿いを走ってる。

スーパー耐久レースとは?

市販車を改造した車両で行われるツーリングカーレース。チームは1組2~3人。F-1やSUPER GTよりも走行時間が長いのが特徴(最大24時間)。選手生命も長く、ベテランだと50歳以上のドライバーもいる。



太〜く長〜く
続けていくよ

もう引退しようかなー 将来を考えて真剣に悩んだ

最近まで小悪魔agehaに出てた神子島みかです★ こう見えて8歳のときから男性と完全に同等なステータスで車のレーサーやっています! 中学のときにグレテドロップアウトしたこともあるんだけど体は正直というか、「走りたい!」っていうウズキを止められなくて18歳でレースに復帰。そこから20代前半はフォーミュラの世界を疾走してた! 去年の8月からはスーパー耐久でジャンルに転向。これまでのカートと違って車もハコ車だし、走り方も勝手も全然違うからイチから勉強することだらけ。だけど、この歳になつて新しいスタートを切らせてもらえるのは本当にありがたいと思ってます。

レースも男もこれって決めたら浮気しない主義。浮気するくらいならケジメつけて別れるし。だから一度ハマった物事は長く続ける。急にイヤになることもたまにはあるけどね。実を言うと25歳から20カ月の間はレースから完全に離れてた。引退を真剣に考えてたんだ。理由は人間関係のモヤモヤとかストレス。車に乗るのは好きだったんだけどね。

年齢的にキツいと感じてきたのも理由。フォーミュラは体への負担が大きいから肉体的に若くないとキビしい。昔は単純に若さでカバーできたけど、この先を考えると頑張っても30歳くらいとか考えた。

実際にヤバイと感じたのはラスト1周で集中力が切れたとき。トップを走ってても確実に結果は落ちる。2位の車に突っ込まれ、クラッシュしてリタイアしたこともあった。

タイムが落ちたり記録がバラついてくるとメンタル的にも参って、バックミラーを見ると回数が多くなる。そうなるとトップを走ってても弱気になるし、2位にいても「このまま逃げ切れればいいや」って諦めモードに入っちゃう。途中で勝負を諦めるようじゃプロ失格。わかつちやいるけど、そのうち体がついていなくなると思うと怖くなる。

車とも走ることとも きつと別れられない宿命

休業期間中はいるんなモヤモヤを抱えたまま、普通の女のこ的な生活をしてた。

みかの人生年表

- 8歳 元レーサーの父親の勧めでカートデビュー
- 12歳 タイトル総ナメの無敗時代
- 14歳 グレテドロップアウト
- 18歳 再びレースの道へ。復帰後初年度FJ1600シリーズチャンピオンに
- 25歳 人間関係に疲れてレース休業
- 26歳 スーパー耐久というジャンルで新たなスタートを切る

「新しいことを始めたい」。そう思っている可能性を考えたけど、レースより刺激のあるものなんて出てこない。いま辞めるのは逃げだ。そう気づき始めた頃、タイミング良く声をかけてくれたのがいまのチーム。本当にラッキーだけど現実には甘くない。20カ月も休んでたから、心と体をレースモードに切り替えるのにもひと苦労。カテゴリーも乗り物もガラッと変わるから、結果を出すのが納得いく走りをするなんて全然先の話だし。いまは車の挙動を体で感じられたら上出来てレベル。だから少しでも車を乗りこなせるよう、もっと頑張らなくちゃならない。

この状況ってハタチくらいでフォーミュラに乗り始めた頃の感覚に似てるんだ。データを分析して課題を見つけて、次の走りに繋げてく。その作業が久しぶりすぎてなんだかくすぐったい★ なんて言うくらい爽やかな感じに聞こえるけど、実際は全身汗だくだしつづまも取れるしファンデもポロポロ。ザ・肉体的労働者って感じ!! それでもやっぱり走るのが好き。これだけは止めらんないんだよね。

新しい目標はスーパー耐久の上のGT。つてクラスに行くこと。GTは日本で最高峰のステージ。そのためにはまず1戦1戦戦勝つことが大事! これからも気合い入れてくよ♥

いろいろ目移りしたおかげで
自分の原点に気づけた

初めまして。佐賀県出身、千葉県在住の羽流です。書道アーティストとしてのお仕事を始めたのは約3年前。専門学校時代の同級生で、デザイナーになった友達から「書を使った看板を作りたいから、文字を書いてほしい」と頼まれたのが始まりでした★私が書道を始めたのは6歳のとき。お姉ちゃんが近所のお教室に通っているのを見て、「私も!」ってまねっこ★そのまま書道に

ハマって準7段まで取ったけど、中2で辞めちゃった。迷ったけど、バスケットや友達と過ごすほうが楽しくなっちゃったの。

その後しばらくは書道と無縁の生活。高校で書道部に入ったけど、バイトに専念してたらグラフィックデザインの専門学校へ進学した。ある日福岡でサロンモデルにスカウトされて芸能の仕事に興味を持つようになって、試みにオーディションを受けたら、運良く東京の芸能事務所に合格。生まれてからずっと佐賀で生きてきたから、よその土地も見てみた

くて…。思い切って上京を決意した★

でも、ちよっぴり希望を抱いていた芸能のお仕事は自分には合ってなかった。すぐ辞めちゃったし、お金もないから生活はカツカツ。自分のわがままで出てきたから、両親に仕送りを頼むのも嫌。仕方がないから、複数のバイトをかねもちして生活費を稼いだ。デパート、映画館、建設現場…。その後の数年でいろいろ働いてみたけど、イマイチピンとこない。せつかく佐賀を飛び出てきたんだから、私にしかできないような仕事があったらいい。私にできること、自信持って「これ!」

と言えるものは何だろう? 考えた結果、ようやく行きついたのが書道だった。

正解なんてない!!
毎日が自分との真剣勝負

とはいっても中2でお教室を辞めて以来、正統派の文字を誰かに教わってきたわけじゃないから、書道家とは名乗れない。書く文字はあくまで自己流だし。だから書道アーティストという肩書きを選んだ。カチツとした伝統の枠にハマった作品より、洋風を取り入れ

た書に興味を持ったことも理由のひとつ。その方が専門学校時代に学んだ知識や経験を生かせるような気がしたから。

「本気で書道と向き合おう」。そう決めてからは時間が立つのも忘れるくらい、書にのめり込むようになった。1枚の作品にすべてをかけるから、依頼を受けた文字は多いときで200枚近く書く。自分が納得したものしか出したくないというのもあるけど、何枚も書くうちに自分の中で方向性が見えてくるんだよね。といっても「これが正しい」という正解があるわけじゃない。大切なのは直感とデモンション。迷うと文字もブレるから、自分を信じるしかない。もう揺らがない。

佐賀を離れて12年。ホームシックになることもあったけど、いろんな人と会おうちに都会で生きることと自然と慣れていった。とはいえ、たまに帰省するとやっぱり安心する。けど本気で帰りたいとはまだ思わない。戻るなら書の幅をより広げて有名にならなくちゃ。大好きな佐賀にでっかい錦を飾るんだ。

羽流の人生年表

- 6歳 お姉ちゃんの影響で書道を始める
- 14歳 バスケット部の活動が楽しくなり、書道教室を辞める
- 15歳 服飾系の高校に進学
- 18歳 福岡にあるグラフィックデザインの専門学校へ
- 20歳 芸能活動に憧れて上京
- 24歳 千葉県に拠点を移す
- 29歳 知人に頼まれて、書道で看板の文字を書く
- 30歳 書道アーティストとして生きていくことを決意

花人平
朧月夜

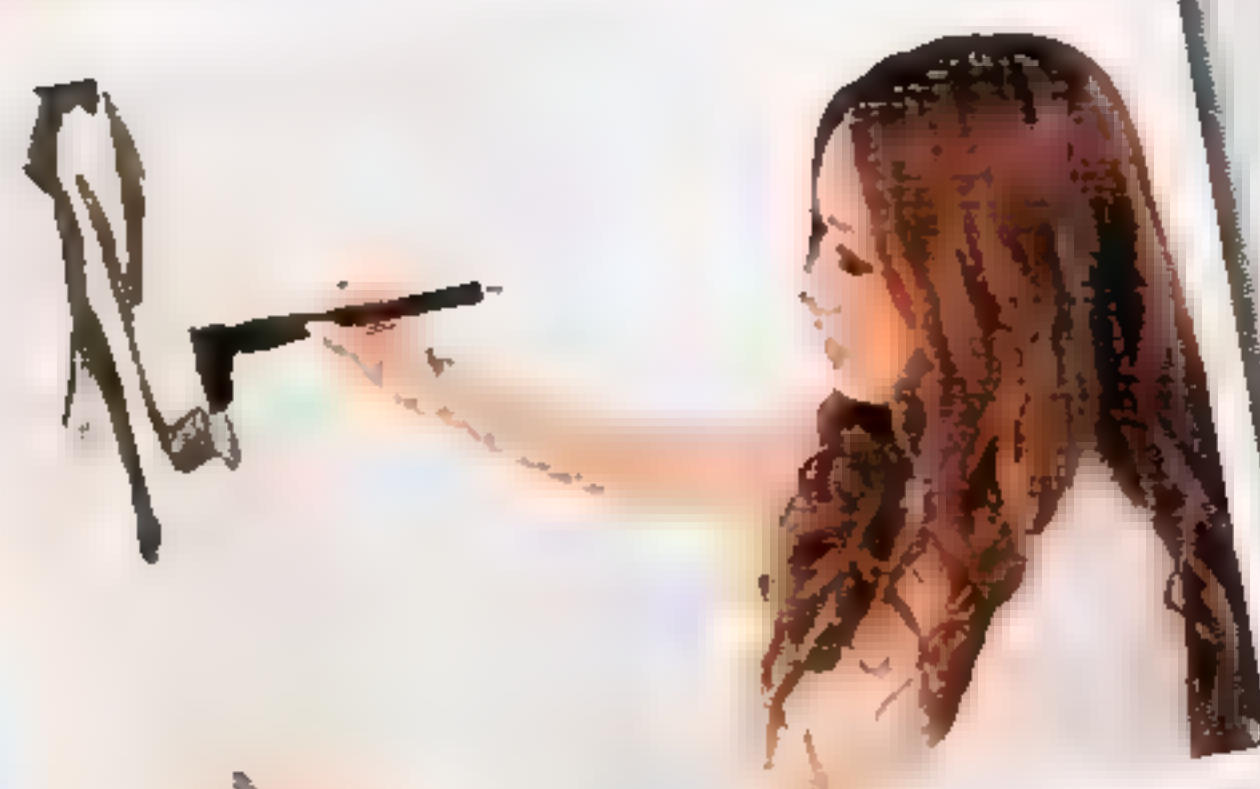
書道アーティスト
(32歳/千葉県出身)
独身・子供なし
羽流さん

HARU

プロフィール

1980年12月9日生まれ/O型/佐賀県出身/5年前と変わったこと:人と接するのが好きになった/子供の頃の夢:ファッションデザイナー/現在の夢:異業種の方とのコラボレーション

心



お任せで書かせてもらうときの言葉は、インスピレーションで選んでいます。

書道アーティストの仕事とは?

依頼主の要望に応じて書道作品を執筆。お店の看板やインテリアとして飾る文字など。ジャンルはさまざま★紙に限らず壁に直接文字を書くことも。表現の幅を広げるため、日頃から様々な書に親しむことも必要。

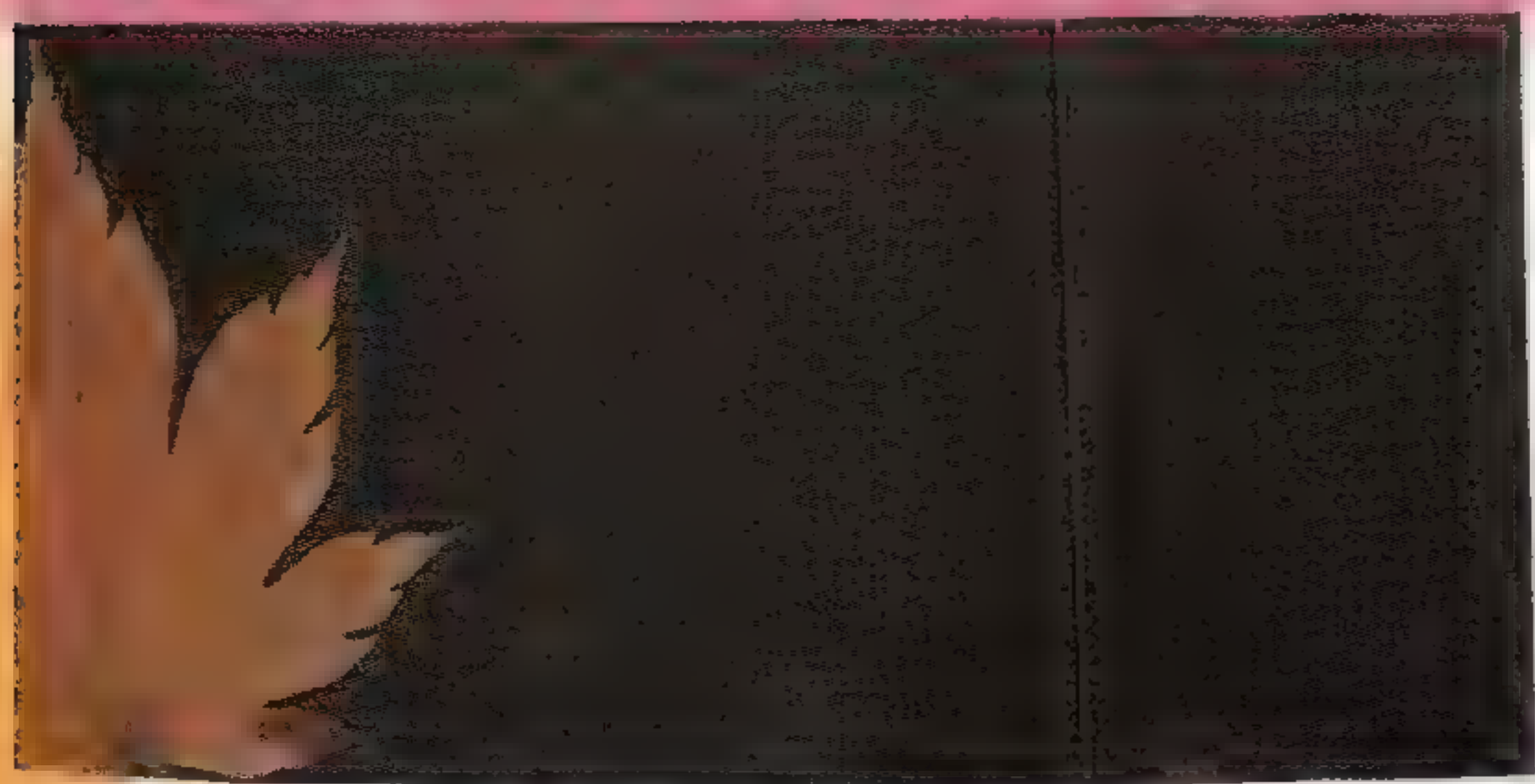


いろんな文字を勉強中です

とにかくひたすら書く。そこから少しずつ完成のヒントが見えてくる。



3児のママ@NAGOYA



育休中の正看護師
(33歳・愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

プロフィール

1980年7月26日生まれ／O型／三重県出身／5年前と変わったこと：いろんな意味で大人になり、人の話を聞けるようになった／子供の頃の夢：作曲家／現在の夢：助産師、特定看護師、海外移住

ひなのちゃん(2歳)

ひなのちゃん(3歳)



3人の子供たちに囲まれて 毎日にぎやかに暮らしています

お久しぶりです、土屋きよかです。7月19日に男の子を出産して3児の母になりました！いまは実家近くの名古屋市内でがつり子育てに励んでいます。

ぶっちゃけ結婚願望もなかった子供も二ガテだったから、自分が3児の母になるなんてかなり予想外。だから長女の妊娠がわかったときは「自分の子供をちゃんと愛せるのかな？」って正直不安だった。

ただ産んでみると一気変わるよね。自分の子供はもちろんだけど、いままで苦手と思っていたその子供たちもかわいく思えるようになった♡「大事なものは子供の目線に合わせてあげること」って、子供との接し方がわかってきたというの理由かもしれない。

「子供3人だと大変でしょ？」ってよく聞かれるけど、まだ大変とは感じてないんだ★

地元で友達でもママになったコが多いから、何かあれば相談しあったり子連れで集まったり。おかげですごく心強い。子供の個性も子育てのやり方もそれぞれだから、話してるとすごく勉強になるんだよね。すべてがリアルな体験だから、育児本を読むよりずっと参考になるし。1人で抱え込まずに済むおかげで、育児ノイローゼとも無縁だよ★

東京にも友達がたくさんいるけど、地元の友達は若いときに一緒にヤンチャしたメンバーだから思い入れも深いし何でも話し合える。母になったいまでも一緒にいると、あの頃の自分に帰れる気がするんだ。

東京も好きだけど、やっぱり地元のほうが小さい頃から知ってるから安心感がある。でも家は買わないって決めてる。飽きそうなのがするし、上のコが小学校に上がるまでは自分の拠点を決めたくないの。いつかは海外移住したいなーなんて野望もあるしね(笑)。

子供たちには日本だけじゃなくいろんな世界を見せてあげたい。視野を広げること、自由に夢を持つてもらいたいから！

息子の首が据わったら、両手が使えるようエルゴのだっこ紐を使うよ。

上の2人も赤ちゃんに興味津々♡いいお姉ちゃんになりそう★

協力し合うことが大事♡

3人育児中のお散歩のコツは？
1人じゃ目が届ききらないから大変！最近
は長女がしっかりしてきたので、次女の手
をつないでもらってる♪もう片方の次女
の手は私がにぎるよ。で、空いた方の手で
息子をだっこ♡みんなで並んで歩くと★

子供たちには好きなことを 好きなようにやらせたい

私が東京に出たのはハタチのとき。いつか上京したいとは思ってたし、地元にいるのに飽きちゃったというか…。広い世界も見てみたいし、やりたいこともいっぱいあった。

でも私の両親は田舎育ちの古風な考えの持ち主で、地元から出ない人。私が新しいことを始めるのにもあまり乗り気じゃなかった。そんな環境が正直不満だったから高校を卒業したらすぐに家を出て、大阪の看護学校に行くつもりだった。合格もしたけど結局許してもらえなくて…。まあ、当時はヤンチャだったから信用がなかったんだろ(笑)。

結局地元の専門学校に進学したんだけど、ヤンチャが元で中退。高校が看護科だったから卒業とともに進看護師の資格は取れたけど、やっぱり正看護師の夢は諦めたくなくて。それで上京に機にもう一度学校に通うことを決意。学費は全部自腹。昼夜かけもちで働きたながら昼間定時制の看護学校に通うのは大変だったけど自分の夢だし。苦勞も失敗もプラスになるから何でも経験してみようって。

とまあ自分が夢を叶えるまでにバタバタしたから、子供たちには選択肢の幅や夢を実現できる環境を与えてあげたいの。もしヤンチャになったら、そこは親譲りだから仕方ないけど(笑)。人様に迷惑かけないようにこと以外、親として広い心で見守ってあげたい★

きよかの人生年表

- 18歳 正看護師の資格を取得
- 19歳 地元の学校に通うが中退
- 20歳 自力で上京。病院で働く
- 23歳 看護学校に通い始める
- 26歳 正看護師の資格を取得。美容外科に勤務
- 29歳 旦那様と出会い授かり婚♡
- 29歳 長女・日菜乃ちゃんが生まれる
- 30歳 2人めの妊娠を機に実家のある名古屋へ戻る
- 30歳 次女・菜乃日ちゃんが生まれる
- 31歳 復職を考えた矢先に妊娠発覚★
- 32歳 長男・遼之佑くんが生まれる

弁護士で参議院議員の丸山和也先生がお姉さん世代が抱える悩みを一刀両断★

悩める姉の駆け込み相談所♡

教えて丸山先生!!

ビシッ

今回で最後となりますが、理不尽な目にあわないためにも法律を武器に自分の身は自分で守りましょう★ きつとみなさんを助けてくれるはずですよ!

避けられるトラブルは避けて生きてるつもりでも、あっちこっちにあっていのが人生の落とし穴。気をつけていたって落ちるときは落ちこちるからせめて脱出方法が知りたい♡ 災難って忘れた頃にやってくるよね★

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

弁護士と参議院議員
丸山和也先生
(弁護士歴40年、そのうち5年間海外勤務)

お悩みケース その1

私のことを気に入っている男友達が、盗聴器をつけたり探偵を雇って私の身辺を調べさせたりしているようで、「今〇〇で男とご飯食べてるだろう」となどと電話がきたりします。やめさせたいけど逆ギレされそうで怖いんです

丸山弁護士の答え

友人の行為はストーカー規制法により規制される「つきまとい」にあたる可能性があります。すぐに最寄りの警察署にご相談下さい。状況に応じて相手方に警察署長等から「ストーカー行為をやめなさい」と警告することが出来ます。そして警告に従わない場合は、公安委員会が「その行為はやめなさい」と禁止命令を行うことができます。禁止命令に違反すると1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科されます。また、警告の申し出以外に、あなたが相手を告訴して処罰を求めることもできます。そ

これらの結果、逆ギレしてあなたをおどしてきたらその友人は脅迫などさらに罪科を重ねることになります!

友人の機嫌を損ねるのを恐れていては自分の権利は守れません。キゼンとした態度で!

お悩みケース その2

駅から家まで遠いのでタクシーを利用していますが、先日いつもの倍の料金を請求されました。寝ている間に遠回りされたようです。料金は払わなきゃいけないの?

丸山弁護士の答え

原則として遠回り分の料金を支払う必要はなく、通常の料金を払えばよいでしょう。タクシーに乗った時点でタクシース会社とあなたとの間には契約が成立しており、その内容は「指定された場所まで運転手が合理的なルートを通ってお客さんを安全に運ぶ」ということと、「それに対してお客さんが運賃を払う」とことと考えられます。よって、運転手が故意又は不注意で道を間違えた場合には、合理的なルートとは言えないため、遠回りによって発生した余分な料金は支払う必要がありません。

お悩みケース その3

彼の浮気が原因で婚約を破棄したところ、婚約指輪を返せと言われていました。私がもらったものだし返すのも何か癪だし…。指輪を返さなくていい方法はないですか?

丸山弁護士の答え

婚約が破棄になった以上、原則として婚約指輪は返さなければなりません。もっとも、婚約破棄に伴い慰謝料の請求が可能ですから慰謝料の一部として婚約指輪をもらうと主張すれば返却を拒むことができる可能性があります。女性の浮気が原因で破棄になった場合は、婚約破棄で男性が被った損害を女性に賠償させることができます。

婚約解消の原因を作ったのは相手。慰謝料として婚約指輪をもらおうと主張してみても?



お悩みケース その4

ネットオークションで落札してお金も振り込んだのに商品が届きません。出品者とはメールも電話も繋がらずサイト運営者にも当人同士の問題と言われ…。どうすれば?

丸山弁護士の答え

出品者の身元がわかっていれば内容証明郵便を出して商品を送るよう催促したり、少額訴訟という簡易な裁判手続きで解決を図ることが有効です。最初から商品を引き渡すつもりがなかった場合は詐欺罪にあたりますので、警察に被害届を出すことも検討すべきです。これに対して出品者の身元がわからない場合は、以下の方法で身元を割り出すことから始めます。まず、オークションサイトにあるID番号を手がかりに、サイト運営者に出品者の情報を問い合わせます。また、メールのやり取りがある場合はメールアドレスから、出品者が契約しているプロバイダに対して契約者情報の開示を求めることも考えられます。これで解決できない場合には、オークションサイトの補償制度の利用を検討しましょう。大手オークションサイトでは、必要書類を備え一定の要件を満たした場合に補償金が支払われる仕組みとなっていますので、この制度の利用で、ある程度の被害の回復が可能です。

手を尽くして解決できないときはオークションサイトの補償制度の利用を検討しましょう



丸山弁護士プロフィール



丸山先生の最新刊「いままも」こそ「中小企業の社長」は、国内で足場を固め「アジアに進出」せよ! (1,680円/ごま書房新社) が好評発売中★ 実際にアジアで活躍している方々の事例も含め、たくさんのアジアビジネスのノウハウが詰まっているビジネス書は、役立つ情報満載!

丸山和也先生

1946年1月23日 兵庫県たつの市生まれ
早稲田大学法学部卒業 法務省入所・司法試験合格
ワシントン大学ロースクール卒業
丸山国際法律事務所設立
「行列ができる法律相談所」に元レギュラー出演
2007年7月 参議院議員当選 (比例代表)
文教科学委員会委員長就任
2013年7月 参議院議員再選 (比例代表)



宅間孝行、始動。

TAKUMA FESTIVAL JAPAN START!

宅間孝行の新プロジェクト!『タクフェス』第1弾公演

晩 餐

TAKUMA
FESTIVAL
JAPAN
[BANSAN]

宅間孝行 田畑智子 市川由衣 柴田理恵 中村梅雀

全国9都市ツアー決定! チケット好評発売中!

10.3よりサンシャイン劇場にて開催!

名古屋・広島・福岡・札幌・富山・新潟・仙台・大阪

タクフェス

検索

皮むけ、縦ジワ、色素沈着…
日サロに行きまくってた若気の至りが今になって
唇に出現!! 後悔しても仕方がないから
ベストを尽くして取り戻す!!

フェロモン Lip 養成講座

永遠のセクシーパーツといえばリップ♡ ケアからコスメまであらゆる口元美容を駆使して、自分史上最高の
“フェロモンLip”へアップデート!! 過去の自分を後悔するより未来の自分を
磨き抜くために、キレイなお姉さんが実践しているリップケア&リップメイク法34コをご紹介します

PHOTO Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE Emiko Matsumae, Hideyuki Shimojo (Fme), [MERI]
MODEL Sayo TEXT Yu-ka Mizuno, Sayaka

赤色のうるぷるリップはオシンの象徴

One
more
kiss



さよなら枯れリップ♪
潤いで語るモチ唇♡

唇やセ唇ジワに保湿
ケア♡ 触れたくなる
もっちり感にドキッ♡

保湿ケア

年齢と共に枯れてくる
リップ♡ 砂漠化現象
に負けず潤いチャージ
でフェロモンを放出♡

唇トラブルを
解消！
モアリップ
MOILIP
SHU EIDO

愛美は資生堂
モアリップでケア♡

プロおすすめのクリーム♡
カサつくって相談したらヘアさんがす
めくれた♡ 保湿が持続して◎♡

H I K A R I は寝る前
にサラハップを塗る♡

乾燥縦ジワの悩みを解消♡
リップスリッパエブリーはオイル入りで
翌朝しっとり♡ 2,940円だよ★

けいこは
メイク前に
ワセリンを使う♡

指で塗るタイプが好き♡
唇は皮膚が薄いから指でやさしく塗りこ
みたい♡ 万能なので家族で使えます！

小笠原令子さん
令子はリップを
2本使い分け♡

こだわりのW使いで
唇に年中潤いを★

キールズのリップバームを日常
使い♡ マツキヨで買ったユリ
アージュは季節の変わり目に♪

奈々はグロス並みに
うるうるになる
極潤リップ♡

肌研の極潤モイスリップは塗
るだけでツヤツヤ♡ 仕事
でも潤いをキープするよ！

百合華は
SPF入りの
色付きリップ♡

紫外線対策も
意識して♡

メンソレータムのウォーターリ
ップはキュートなピンク♡ S
PF20で唇を年中保護するで★

ちのは
バイオリップで
潤い長持ち♡

高保湿状態を
長時間キープ

セットサロンで約3,000円だっ
たブルソワンのリップ♡ カサ
つきが取れて唇がふっくら♡

美恵は
美容液成分
配合の
Nule Nule♡

香りもよくて
ウルウル♡

甘い香りにテンションがアがる
♪ 塗った瞬間にみずみずしい
ツヤが出てグロス代わりに♡

まなかは
チューしても
べたつかない
イプサ♡

クロス仕様の
こっくり感♡

唇が荒れやすい私の味方♡ グ
ロスっぽいのにべたつかない優
秀ちゃん♪ 寝る前も塗るで★

Angelはメンタムの
色付きリップ♡

ほんのり桃色女子リップ♡
リピートするほど好きなリップはSPF
12♡ ノーマイクでもこれでOK★

愛理奈は
リップ専用
パック♡

お風呂上りに週1ハック♡
マツキヨで100円だったCHOOSY♪
つけると気持ちいいジェル状シート♡

さやかは
お気に入りの
オーガニック
リップ♡

潤いを5時間もキープ♡
ジョンマスターのリップカームはべたつ
かないから下地としても使いやすい★

早川沙世
沙世はシアバター
入りのバーチョミー
リップバーム♡

肉感ホリウムリップに♡
唇をやわらかくするビタミンE入りのプリ
ンチベッサビューティーは2,100円だよ♡

佳那恵は
ウオーターイン
リップを
下地に♡

UVカットが
魅力♡

プチプラの薬用リップクリーム
♪ ツルツとした塗り心地もい
いし、発色がよくなると思う!!

絵里奈は
イプサのリップ
スティック♡

高保湿の口紅で一石二鳥♡
イプサ リップスティックS05は赤だけ
ど透明感があってナチュラルな印象に♡

LESSON FOR PHEROMONE LIP

真由美は
ヒアルロン酸と
オイル入りで
皮むけ防止♡

多機能で使い
やすさ抜群♡
ニベアナチュラルカラーリップバ
ーフェクトエッセンスで上品な唇に♡

MERIはワセリン配合
のリップスクラブ♡

CHOOSYスクラ
ブで女子アゲ♡
ピーチミルクのスクラブで色素沈着
を回避♡ 唇の端の黒ズミに♡

愛理奈は甘い
スクラブ+ラップで
保湿♡

唇が柔らかく
て効果絶大♡
トレンドホリックのリップピーリ
ングは指でのばすだけで簡単♡

祐香はスクラブの3ステップケア♡

水野祐香さん
皮むけする敏感唇にいい♡
ケーキのリップシリーズをライ
ン使い♡ うるツヤに蘇るよ♡

LALAは
LALAで買った
スクラブ♡

サラハップのスクラ
ブは最高なんです♡
粗いシュガースクラブは乾燥&くすみ気が
なった時！ 優しく馴染ませて♡



ひと皮脱いで
いつもキレイって
言われたい♡

専属モデル (29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・
娘1人・妊娠4ヶ月

けいこ

顔と同様リップも
くすんじゃうなんて
知らなかった!!

角質ケア

紫外線や古い角質が溜
まって起こる色素沈着
やくすみ♡ いらない
角質は断捨離して！

いつものアイテム
がスペシャルケア
へと大変身★

ひと工夫

まるで伊藤家の食卓
並みの裏技が!! お
姉さんたちの知恵袋
をのぞき見♥



少しの努力と
極めた自己流ケアが
美女の条件♥

ライター・Tokyo Nadeshiko
プロカー (33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



真菜は
リップ+
マスクで寝る
翌日のハリ感がスゴイ♥
キャンメイクのリップセラムは重ねテク
スチャーでマスクバックにもってこい♥



佳那恵は
洗顔時に唇も
泡でしつかり
洗う♥
皮むけがマシになるテク♥
洗顔時、リップは意外と忘れがち♡ パ
ーフェクトホイップで角質を洗い流す!



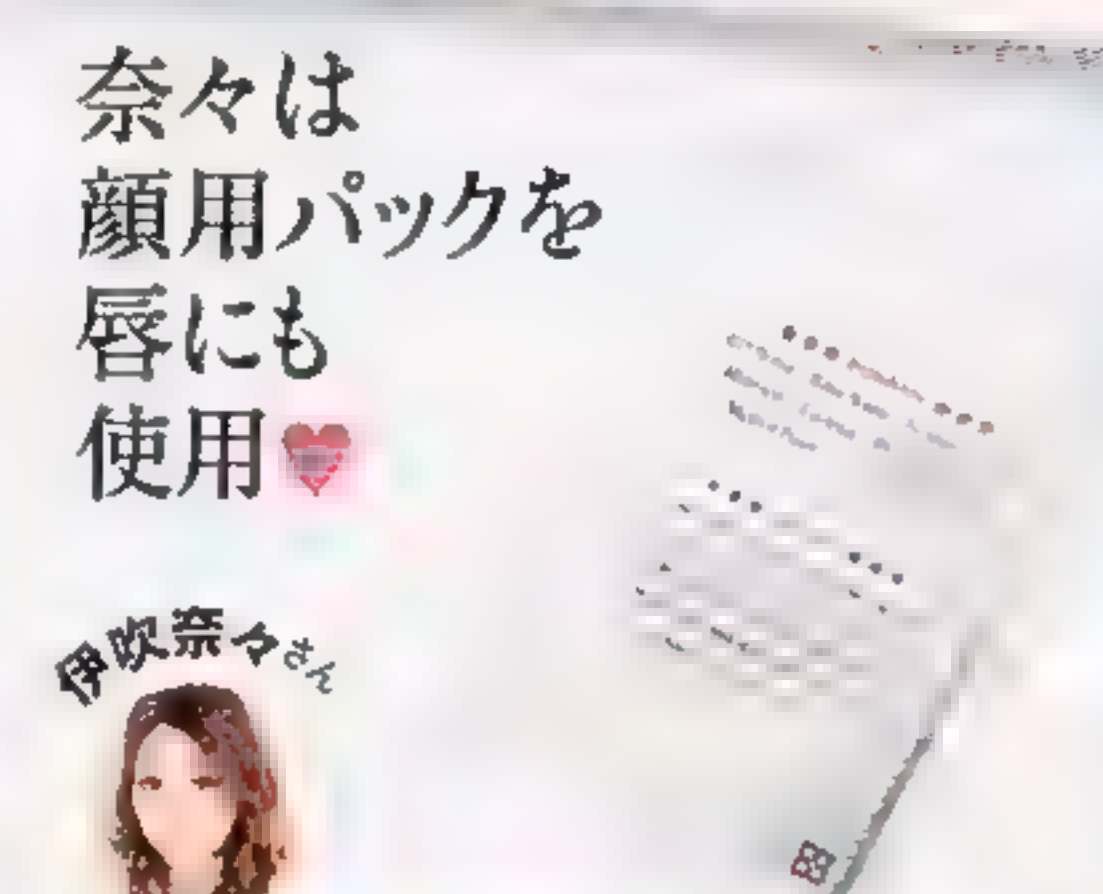
温熱ケアで潤い保持★ イオンで優しく汚れオフ
リップクリームを塗って温熱 まずは電気の利用して汚
ヘッドで丁寧にマッサージ♥ れをしっかりと落とすよ!



さやかはリップクリエで
クレンジングと
温熱ケア♥
おうちでエステ効果♥
リップクリームを温熱でやわらかくする
から気になる縦ジワまでケアできるよ★
見たためカワイイ唇専用美顔器!



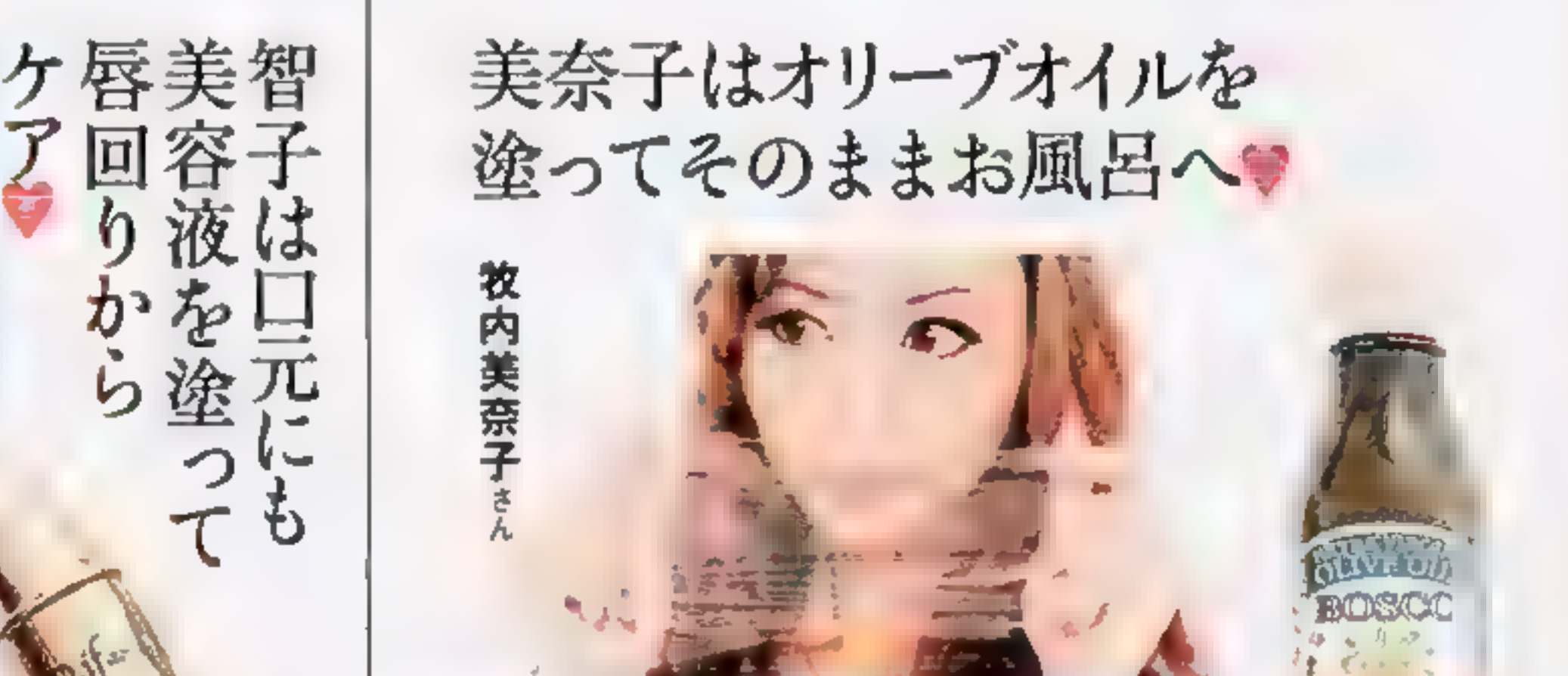
まなかは
アイクリーム
で唇ケア♥
とんなリップよりも潤う♥
シャネルのアイクリームをくるくるマッ
サージュして唇に♪ 寝る前が効果的!



奈々は
顔用パックを
唇にも
使用♥
一緒に唇も保湿するよ♥
エステで購入したバイオアクティブマス
クは高濃度プラセンタで吸いつく唇に♪



智子は口元にも
美容液を塗って
唇回りから
ケア♥
真珠成分で透明感とハリ♥
顔用だけディフストリーのラ・ビ
ューセラム (9,800円) を塗るよ★



美奈子はオリーブオイルを
塗ってそのまま風呂へ♥
オリーブオイルは保湿の神
オイル+ラップで瞬時にカサつき除去★
お風呂でサウナ状態にして浸透力UP♥

LESSON FOR PHEROMONE LIP



愛美はシャネルの
美容液成分入り
スティック♥
上品かつ乾燥知らず★
ルージュアリュールは発色も良く、リッ
プがいらないくらい潤いも持続するよ!



佳那恵はシャネルとエステ
ローダーでぷっくり唇に♥
存在をアビるなら発色命♥
歳をとるにつれてベージュ系だと顔色
が悪く見えるから、ピンクで色づける!



超絶美ワサで
リップレスク
スも武器になる♡
艶やかな発色で
キスしたくなる
無敵リップに♥
肌と一緒に紫外線も浴
びてきた唇♡ メイク
の力を借りて理想の唇
へと近づけたい♥

**色素沈着した唇を
ピンクに戻す
方法はある?**

レーザで取り戻す
ことが可能です♥

日焼けなどで色素沈着して
しまった場合、レーザ治
療の唇コースがあります
(10回コース31,500円)。
5~10回で効果が出てきま
すよ。唇のシミも同様に改
善できます。

わがクリニック院長
工藤さやか先生



真菜は安くても
クオリティーの高い
candydoll♥
弾力が出てぷっくり唇に♥
持ちも良くて980円♡ 唇の中央
に重ねつけると立体感が出るよ★



けいこはBalmで
縦ジワも目立ちにくく♥
サンフランシスコ発祥の
ブランドバクサーティンテッドグロ
スは1,500円★ 立体的なリップに♥



絵里奈はイプサのグロス
で潤いを逃がさない♥
落ちない乾かないヨレない
イプサリップコートグロスは赤にパール
が入っているからひと塗りですっきり♥



さやかはレッドとヌードを
使い分けて顔色よく♥
カラーてくすみをカバー♥
ヌードカラー系はグロスを重ねてくすみを
カバー★ 赤は1本で血色UP♥



りえ・まなか・真由美はカプサイシン入り
グロスでハリのあるリップに♥
ぽってり感UP♥
レブロングロスはフュー
シャピンクで見た目も◎
ふっくらもちもち♥
ディオールマキシマイザ
ーはハリツヤがスゴ過ぎ★
縦ジワとおさらば♥
スーッと濃厚な使用感
のパフィーリップセラム!

いつか子供が欲しいアラサー必読!! 早期発見ならフォローできる病気がこんなにある!!

婦人科系の病気を正しく知って 予防する方法

あなたは
大丈夫!?
チェック
リスト付き♥

昔の人にくらべて生涯に産む子供の数が減り、排卵と生理の回数が増えた現代女性は誰しもが婦人病予備軍!!
他人事だとのん気に構えていると明日は我が身! まずは質問に答えて簡単セルフチェックしてみてね♥

PHOTO_Hiroyuki Sato, Nobuyuki Sasaki, Satoshi Omura TEXT_Midori Sasaki

六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

姉ageha

婦人科系病気 Check List

- ① おりものの量が異常に多く、匂いがキツイことが多い はい ☐ いいえ ☐
- ② 外陰部に激しいかゆみやただれがある はい ☐ いいえ ☐
- ③ 生理痛がひどい(強い腹痛・腰痛、寝込むレベル) はい ☐ いいえ ☐
- ④ 避妊をしない性生活でも妊娠したことがない はい ☐ いいえ ☐
- ⑤ 性交痛がある はい ☐ いいえ ☐
- ⑥ 生理のときの出血量が多い はい ☐ いいえ ☐
- ⑦ 生理のときにレバーのような血のかたまりが頻繁に出る はい ☐ いいえ ☐
- ⑧ 腹部にしこりがある はい ☐ いいえ ☐
- ⑨ 血液検査で貧血と指摘されたことがある はい ☐ いいえ ☐
- ⑩ 下腹部が頻繁に痛くなる はい ☐ いいえ ☐
- ⑪ 不正出血がある はい ☐ いいえ ☐
- ⑫ セックスの後に出血する はい ☐ いいえ ☐
- ⑬ 3カ月以上ないなど極端な生理不順がある はい ☐ いいえ ☐
- ⑭ ぽっちゃりどころではなく太っている はい ☐ いいえ ☐
- ⑮ 乳頭から白っぽいものや血が出ることもある はい ☐ いいえ ☐
- ⑯ 乳房に凹んでる部分がある or 乳首が陥没している はい ☐ いいえ ☐

お話を伺ったのは...
森山 梓先生



医師。日本産婦人科学会所属。東邦大学医学部卒業。専門は産科と婦人科一般。総合病院の産婦人科に勤務するかたわら、池袋クリニック及び渋谷文化村通りレディースクリニックにて婦人科一般の診療を行う。好物はお肉♥

20代後半～30代前半になりやすい婦人科系病気


婦人科系の病気には自覚症状が現れないものも…。知らないうちに進行していることもあるから、チェックリストの項目が当てはまらなかったからといって油断は大敵。不妊の原因になる病気も多いからあなどれない

①②にチェックした人 膣カンジダ症 の可能性がります

激しいかゆみやカッテージ状のおりものが特徴。カンジダは膣にいる常在菌の一種で普段は大人しいけれど、免疫力が低下すると一気に増えて症状として現れるというもの。薬を塗ればすぐ治るけど、繰り返すようであれば生活スタイル自体を見直す必要も。ちなみに性病にあらず

夜やっていた頃、毎日踊ってお酒も飲んで寝不足でっていう生活してたら免疫力が落ちてカンジダになってしまった。病院で膣洗浄して4日間分くらいの薬を処方してもらったらすぐに治ったよ！

セツサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都) 独身・息子1人
Angeiさん




⑩にチェックした人 卵巣嚢腫 の可能性がります

卵巣嚢腫とは卵巣の中に分泌液がたまって腫れてしまう良性の腫瘍。自覚症状があまりないので婦人科検診の際に見つかるケースがほとんど。逆に腹痛などの症状が現れるのは、嚢腫がかなり大きくなってからの場合が多いみたい。経過観察で大きくなるようであれば摘出手術も必要！

見つかったときはアーモンドチョコくらいの大きさ。手術を勧められたけど切りたくなくて半年間、薬で治療してた。奇跡的になくなった。保険適用の病気なので治療費は毎回1,300円くらい

まつ毛専門店クランデアイズ代表(31歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

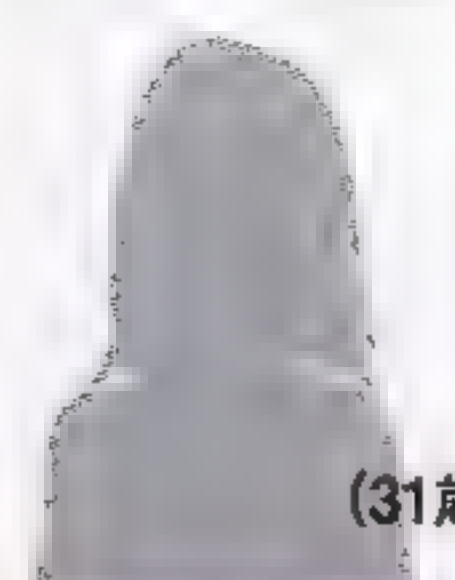


①にチェックした人 性器クラミジア 感染症 の可能性がります

感染すると子宮を通って腹の奥へと住みかを移していくクラミジアは、その過程で卵管閉塞を起こしやすく、これが不妊の原因に!! おりものが少し増える程度で見逃しやすいため、若い頃に感染して何年も知らずに放置している可能性も高いよ

友達で昔かかったクラミジアのせいで不妊になったコがいた。体外受精しかないとわかった。あと、のどが腫れて扁桃腺だと思ってたら咽頭クラミジアだったというコもいた。すぐ検査しなきゃ

(31歳/真希さん)

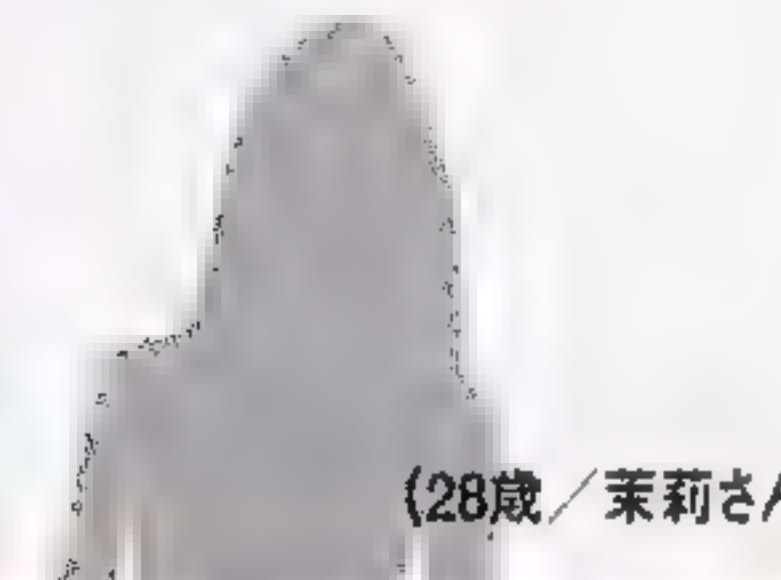


⑪⑫にチェックした人 子宮頸がん の可能性がります

子宮頸がんはヒトパピローマウイルスの感染が原因で発生するがん。初期の頃には自覚症状はほとんどなく、症状が出る頃にはがんが進行している可能性も。進行すると子宮全摘出はあつたか転移や命の危険も。早期発見で比較的完治しやすいがんなので、やはり定期的な検診が大切

妊娠した際の定期健診で高度異形成(子宮頸がんの一手前)が発見された。出産後に手術を受ける予定だけど、自覚症状もないし進行もゆっくりだから妊娠しなかったらわからなかったかも。

(28歳/茉莉さん)

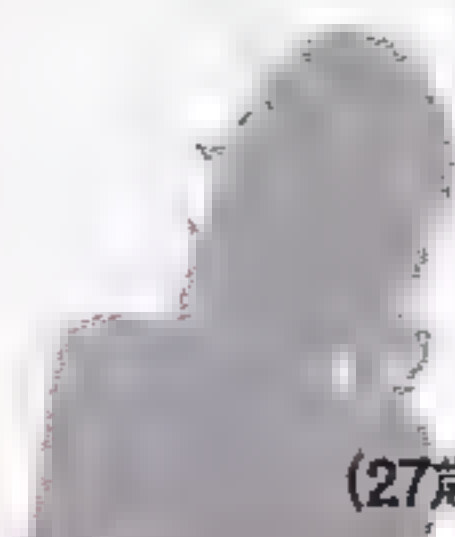


③④⑤にチェックした人 子宮内膜症 の可能性がります

子宮内膜があるべき場所以外のところにできてしまう子宮内膜症は、生理を繰り返す度に症状が悪化。妊娠もしにくくなる傾向が。治療はピルまたはホルモン療法。チョコレート嚢腫は子宮内膜症が卵巣に発生したものでこちらは手術が必要。生理痛がひどいと感しているなら受診を!

半年ほど前、彼とのセックスがいつも苦痛で生理痛もひどかった。クリニックを受診。内膜症だと診断されてピルを処方されて。飲み始めたから性交痛も和らいで前よりセックスが楽になった

(27歳/ICさん)

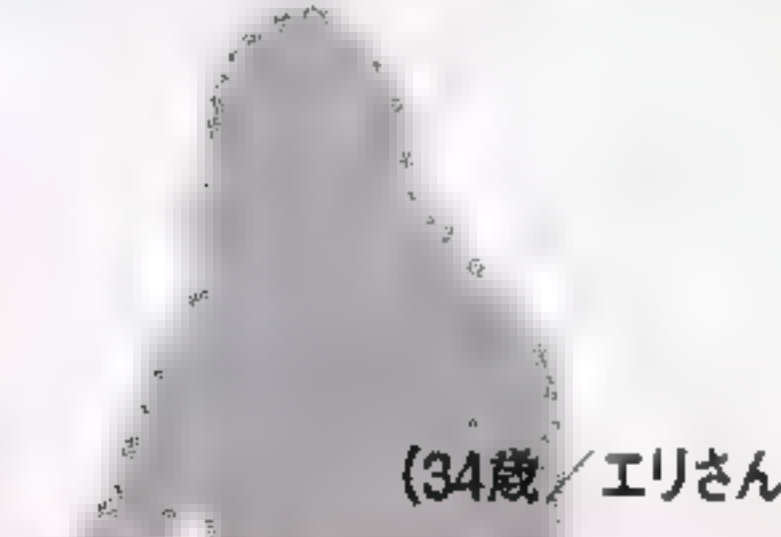


⑪⑬⑭にチェックした人 子宮体がん の可能性がります

子宮体がんは子宮頸がんとは違って、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているがん。無排卵や生理不順でエストロゲンが過剰に分泌されることで子宮内膜が増殖し、子宮内膜が増殖すると子宮体がんが発生しやすくなるというメカニズム。肥満はがんのリスクの因子のひとつ。

子宮体がんは生理が上った年齢からなりやすいて聞いてたけど、親戚で40歳手前だけ子宮体がんが見つかった人がある。自分も安心はできないのかも。定期検診は受けておこうと思った

(34歳/エリさん)




①⑥⑦⑧⑨にチェックした人 子宮筋腫 の可能性がります

女性ホルモン(エストロゲン)の働きによって発育する、子宮の組織内にできる良性の腫瘍。婦人科の腫瘍のなかで最も多く、30歳以上の女性の3人に1人が該当すると言われるほど! サイズや場所によっては妊娠の妨げになるので手術が必要。

知り合いで子宮筋腫の手術をした人がある。筋腫が10cm以上と大きかったので開腹手術で取ったけど、早期発見なら違う方法もあったそう。今思えば生理痛がひどくなってたって言ってました。

(33歳/久美さん)




⑮⑯にチェックした人 乳がん の可能性がります

乳がんは女性がかかるがんの第1位。女性ホルモンのエストロゲンの影響が大きいと言われ、20歳を過ぎたところから徐々に発生率が上昇。子宮と違って触って確認することができるので、異変にも気づきやすいものの転移しやすいのが不安。定期的な調べておくべき重要な部位

知り合いの女のコが乳がん。手術することに。早期発見だったから乳房温存手術ができるそう。定期的にセルフチェックしてるから大丈夫かなと思ってたけど、検診は受けた方がいいのかも

(29歳/恵美さん)



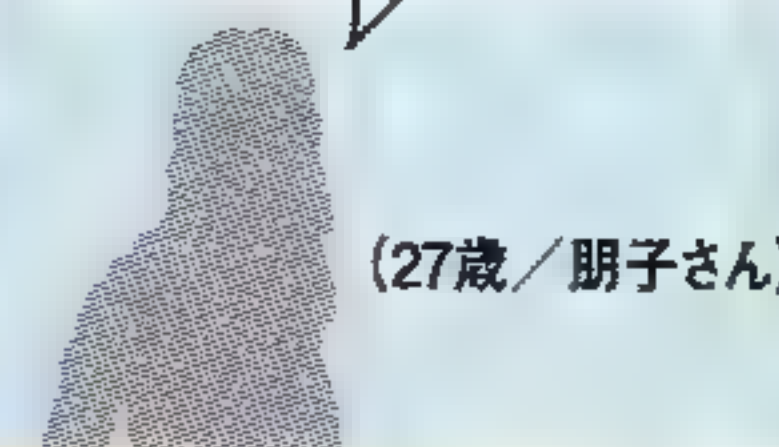
ほかにもある!
免疫力が低下すると
かかりやすい病気

ストレスや疲れ、風邪を引いたり無理なダイエットなどで出現する病気ほかにも! 免疫力が下がってくると顔を出す病気の体験談だよ!

膀胱炎

一度かかると癖になるおしっこがツライ。おしっこが近くなるけど出なかつたり血が出たり。仕事で忙しくて病院に行けなかつたらひどくなって排尿後にツーンとした痛みも

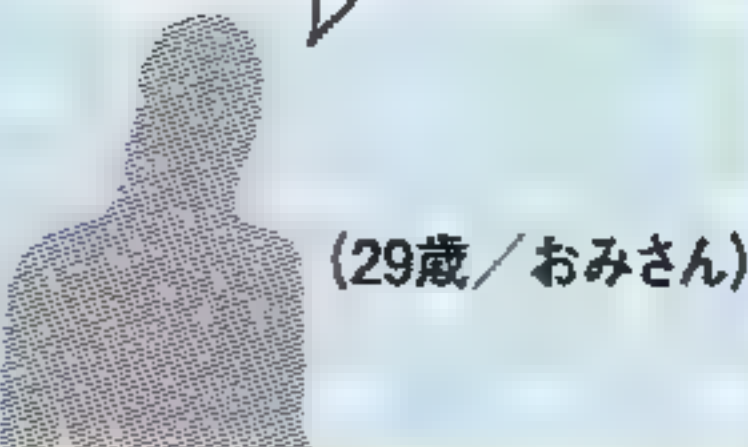
(27歳/朋子さん)



バルトリン腺炎

膣の入り口の下の方に親指大のしこりが。膣口の片側にしこりを発見。押したら痛かったのでもう病院へ行ったよ。切開して膿を出したけど抗生剤で治ることもあるみたい

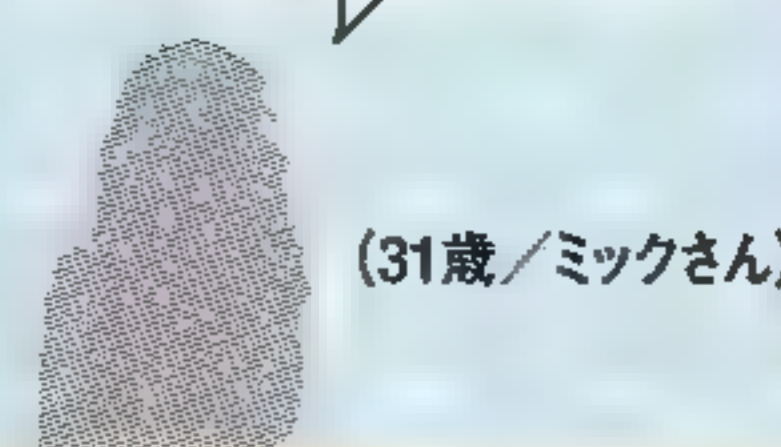
(29歳/おみさん)



外陰炎

下着の摩擦や刺激でもかぶれから雑菌が。忙しくて生理ナプキンを変えられなかつたらムレてかゆみが。病院に行ったら外陰炎の診断。下着や石鹸の刺激でもなるらしいよ

(31歳/ミツさん)



年1回受けておくべき婦人科検診

- ★ 子宮がん検診
- ★ 乳がん検診
- ★ 内診と腹部エコー検査

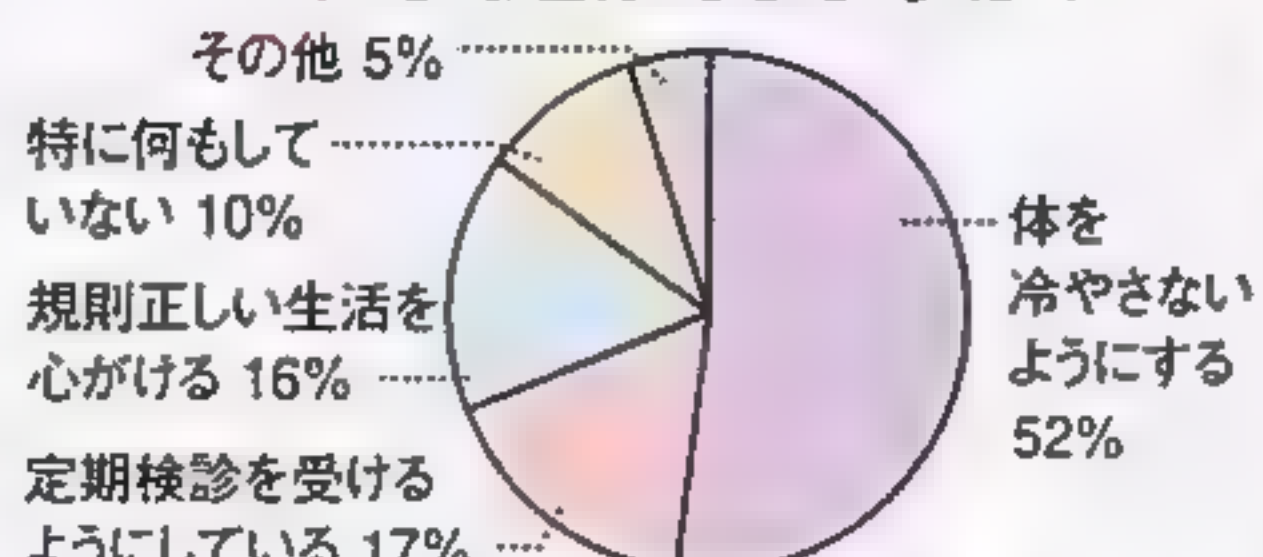
自治体を実施する子宮がん検診だけじゃ足りない! 上記3つの内容の婦人科検診が安心! 保険取扱いの有無は事前に要確認!

36

やっていること

姉の半数が日常から
 冷えを氣使つてケア
 を心掛けてます!!

出産、生理不順や生理痛、あ
 るいは性病など、産科・婦人
 科・産婦人科の受診をキツカ
 ケに自分の身体と向き合うよ
 うになるお姉さん世代♥ 日
 頃心掛けているケアとしては、
 左のQ2のグラフを見ても
 「身体を冷やさない生活」が
 ダントツ! 身体が冷えて体
 温が下がると免疫力もダウン。
 血行が悪くなると血流が滞っ
 て卵巣機能が低下するなどダ
 メージも大きい。女性にと
 って冷えは万病のもと。冷え
 防止は年中欠かせない❖



結果的に病気じゃなくても、婦人科を受診したことのある人も含めて64%♦♦

サプリメント&おやつで健康管理派♡

コンビニやドラッグストアで買えるし実践しやすい。

宮下美恵さん

(33歳／東京都) 既婚・娘2人

ライフスタイルプロデューサー

美恵は

生酵素＆青汁豆乳

葉っぱのみるく
約¥900

生酵素 ¥1,980

生酵素

けいこちゃんからもらった飲み始めた生酵素サプリ♪

葉っぱのミルク

生酵素 生酵素

青汁も色んな種類を3年くらい飲んでるかな♪ 豆乳に溶かして飲むと美味しいから続けるのも簡単★生酵素のサプリは携帯できて便利!

豆乳入りの青汁だからクセがなくて飲みやすいよ♥

真由美は 葉酸&酵素+酵母サプリ♥

森バツ31株

2粒にほうれん草6株分の栄養素が凝縮さ

胃血気味なので葉酸は妊婦中に勧められて飲み始めたより、内側をキレイにしながらダイエットできる酵素×酵母もお気に入り★

108種類の発酵エキスと活性型酵素入りなのが◎！

銀座某店勤務 (25歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

愛理奈は マカ&おからだから♡



ファンケルの
マカ ¥2,000

子宮にいいて
聞いて飲み
始めたマカは
夜に3粒♪



おからだから
¥100

大豆製品を毎日食べたり、足首にある子宮のツボをリンパマッサージしたり♡ 半年に1回、乳がんとう子宮がん検診も受けてるよ★

Q1 子宮系の病気も、乳がんのしこりみたいに触ればわかるみたいに、自分で気づける方法がありますか？

谷 和香さん

A. 症状がなくても検診で見つかることのほうが多いです。

子宮や卵巣は身体の中にあるので症状がわかりにくい。ですから検診がとても重要になってきます。自覚症状がなくても年に1回は婦人科検診を！ もちろん不正出血などの症状があれば必ず受診して下さい!!

わざわざ相談するほどじゃないけど少し気になっている身体のことや、ふとした疑問。同じくお姉さん世代でもある森山梓先生に聞いてみました♥

保湿機能の高いインナーで体温キープ派

お腹・腰まわり・足を冷やさないアイテムが登場♪

けいこは スカパン+着圧ソックス♥

主婦 (27歳/東京) 既婚・息子1人・娘1人 妊娠4ヵ月

100均だけどしっ
かりめの着圧だか
らヘビロテ中♥

スリキット
着圧ソックス ¥100

スカートパンツ
¥3,900

子供が小さくてお出かけは短め
スカートが動きやすくて便利だ
から、スカパンは手放せない♪

和香は 妊婦用腹帯+ももこ ソックス♥

主婦 (27歳/東京) 既婚・娘1人・妊娠9ヵ月

妊婦用腹帯
¥1,900

ももこソックス
¥300

薄手だけど
お腹はしっ
かり安定す
るよ!

妊娠中はむしろ代謝がいいんだ
けど出産後、冷えないように今
から気をつけておかないと!!

300円だから数足
揃えてはきまわし
てる!

真菜は 授乳用ヒートテック+ 腹巻きパンツ♥

主婦 (29歳/埼玉) 既婚・息子1人・娘1人

腹巻きパンツ
¥1,200

授乳用ヒートテック
¥1,900

ヨーカードー
で毎年新調す
る腹巻きパン
ツ★

パンツ一体型で寝相が悪くても
お腹が冷えない腹巻きパンツ♥
ユニクロは外出先の授乳に◎!

愛美は ももこソックス♥

主婦 (26歳/千葉) 既婚・息子1人・娘1人

ももこソックス
¥1,000

厚めのソックスは
ジェラピケの部屋
着に合わせる♥

寝る前のソックスは冷え防止のお約束★ お風呂上
がりに履くとむくまないし、引き締め効果も♪

絵里奈は 薄手の腹巻き♥

イベントコンパニオン (28歳/東京) 独身・子供なし

腹巻き
¥1,300

薄手の割に保温してくれ
るので生理時に活躍!!

サテン地の腹巻きは、外
出時にも着けられる薄さが
お気に入り♥ お腹のボク
ケにカイロも入れられる♪

ドリンクで冷え防止派

コンビニやドラッグストアで買うド
リンクでも冷えは防止できるんです♥

りえは 紀文の豆乳♥

広島の看護学生 (28歳/広島) 独身・子供なし

豆乳
¥100

女性ホルモンのエストロゲン
に近いイソフラボンは、豆乳
から摂取するとよ♥

1日1本は豆乳を飲
むしソイラテも大
好きなんじゃ!

和恵は ショウガ入りドリンク♥

ヨガインストラクター (32歳/東京) 独身・子供なし

オーガニックショウガ
パウダー約¥1,500

細かいパウダーなので紅茶はも
ちろん、お鍋やお味噌汁、ハン
バーグとか何でも使えるよ★

ナチュラルキッチ
ンのパウダーはネ
ットで購入!

ちのは カゴメの100%ジュース♥

ミニBARC COCCO hino 経営32歳/大阪 既婚・息子2人・娘1人

野菜・果物の
ジュース ¥100

お店やってるしお酒も飲むから、
昼の飲物は健康志向やで★ あ
えて苦めなのを試してる!

少し青臭い苦みが
あるけど、それもま
た体に良さそう♥

寝るときに体を冷やさない派

体が温まっていれば熟睡できる♪
すぐに深い眠りに落ちて冷え知らず♥

LALAは ロクシタンの湯たんぽ プレゼント♥

六本木ヘルパースタッフ (33歳/東京) 独身・子供なし

ロクシタンの湯たんぽ
プレゼント

寝る前にベッドの中にレンチン
しておくだけであったか♥ 乾燥
しすぎないの湯たんぽ愛用♪

友人がプレゼント
してくれたロクシ
タンの限定品♪

愛美は 足裏シート♥

RUNWAY channel プロガ (26歳/千葉) 既婚・息子2人

足裏シート
(唐辛子2枚) ¥180

足裏に貼って翌朝見ると、汚れ
加減が日によって違うのがわか
る! じんわり温かいよ♥

寝る前、足裏に張
るだけで毒素を吸
い取ってくれる♪

お風呂で下半身の血行促進派!!

入浴剤を入れたり、マッサージしたりのお風呂ビューティ♥

朝夜2回、
30分以上は
半身浴♪

まなかは 半身浴&腰のマッサージ♥

北新地パニラ勤務&パレル会社社長 (27歳/大阪) 独身・子供なし

店に行く前に夕方30分と、仕事が終わってからの
明け方1時間は半身浴タイム♥ 生活が不規
則やからできるだけお湯に浸かってリセット♪

腰を両手に置いたら、
指先で脇腹の芯を前
後にマッサージ!

手を外側にスライドさ
せながら固い部分を第
2関節でほぐす!

両手をグーにして、背
骨の両脇に圧を加えて
コリをほぐすよ!

和香は スキンケアバスロマン♥

主婦 (27歳/東京) 既婚・娘1人・妊娠9ヵ月

スキンケア
バスロマン ¥448

今妊娠8ヵ月だから体温は高いけど、
乾燥しがちだから入浴剤でうるおい
キープ♪ にがり湯だから娘の光も
喜ぶし、お肌しっとり冷えにくい!

保湿成分のセ
ラムがたっぷ
り入っている★

絵里奈は バブ♥

イベントコンパニオン (28歳/東京) 独身・子供なし

バブ ¥400

夜にゆったり半身浴するのが日課
♥ 炭酸系入浴剤は炭酸が皮膚
から吸収されて、血の巡りがよ
くなるから芯からすごく温まるよ!

バブは12個入
り400円。その
日の気分で選
べて楽しい!

ヨガで骨盤を調整する派!

冷え性克服にぴったりなヨガの5ポーズをマスター★

美奈子は サル王のポーズ+プレイヤーツイスト+キャットアンドドッグ♥

イベントMC&ヨガインストラクター (27歳/東京) 独身・子供なし

ヨガには骨盤
周りの血行を
促して、冷え
を解消してく
れるポーズが
いっぱい♪
どのポーズも
ひとつの動き
で5呼吸して
ください!

プレイヤーツイスト

両手を胸の前
で合わせ、上
体を上へ逸ら
せて5呼吸★

上体を倒して
ウエストをひ
ねたら左上
を見る!

垂直に立って
ストンと腰を
落とし、ヒザ
を曲げる!

キャットアンドドッグ

四つんばいで
腰を反らし、顔
を上げる犬の
ポーズ!

背中を丸めな
がら両手を伸
ばし、自分のお
へそを見る★

健康骨の付け
根から両腕を
頭上に上げて
キープ。

1 右足を前に出
したら、重心
を移動させて
左足を伸ばす。

和恵は マタコナアサナ+開脚前屈♥

尾骨を床につ
けて開脚し、
両足裏を合わ
せ固定する!

呼吸をしながら前
へ倒し、行けると
ころまで進む!

開脚前屈

腰の付け根か
ら上半身を左
側に倒し5秒、
右へ5秒♥

尾骨を床につけて
開脚し、上半身の
力をぬくよ!

Q9 日によって、おりものの
色の量が変わったり、匂い
に差があるのはなぜですか?

A. 生理の周期によって
量や状態は変わります

たとえば排卵期はサラサラしているけど
量は多いなど、生理の周期によって濃度
や量には差があります。カットージチ
ズ状や黄色っぽいなどいつもと違うと感
じたら性病の可能性が高いので受診を!

Q8 1日3食で夜10~2時の間
に寝る癖を、健康的な生
活を送るには、自然に子宮も
ベストな状態になりますか?

A. 自律神経を整えるという
意味ではいいと思います

子宮がエストロゲンにさらされる期間が
昔より長くなっているの、そのぶん婦
人系の病気になるリスクはある。健康的
な生活を送っていれば子宮も正常でいら
れるかというところとも言えないです。

Q7 子宮のケアって冷やさない、
以外の具体的なケア
方法ってありますか?

A. 性感染症、いわゆる性病
の予防が肝心です!

クラミジアなどの性病は抗生剤で治りま
すが、治るから大丈夫なわけではないん
です。症状が進む間に不妊の原因にな
ったりもするので、子宮のケアを考えた場
合性感染症の予防が大事だと思います。

Q6 子宮系の病気が発覚
したときに揃えた方が
いい食べ物や生活習
慣はありますか?

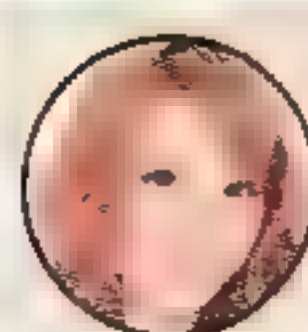
A. イソフラボン系の摂りすぎ
は控えたほうがいいのかも

強いて言うならイソフラボンの摂りすぎ
に注意することでしょうか。婦人科系の
病気は女性ホルモンのエストロゲンが深
く関わっていて、イソフラボンはエスト
ロゲンのような働きをしますの。

Q5 予定はないのですが、
子供が欲しい! 妊娠は
いくつまで可能ですか?

A. 自然妊娠が可能なのは
42歳とされています

35歳から少しずつ卵巣機能が落ちてき
て、40歳からまたガタンと落ちて、43
歳以降にさらに落ちていく…。それ以降
も妊娠はできなくはないけれど、人工授
精など不妊治療が必要になってきます。



水野祐香さんの... my mentor

まいこ師匠



10年以上の付き合いになる飲み友達♡
真ん中のコがまいこ♡ 何作っても上手にできる、料理のプロだと思う♡

ここを尊敬♡

3 旦那さんを社長にする見事な手腕♡

会社員だった旦那を独立させて、今や社長♡ 自分も見事セレブになるという夢のような話♡

2 素早くご飯が作れる♡

あるものでパバツと作ってるけど、冷蔵庫の残りもの感ゼロ♡。子供や旦那も喜びそう♡

1 家事が完璧すぎて見習うことが多い★

常にお家がキレイだし、ご飯も上手！いい嫁の条件を満たしてるなってつくづく思う♡



谷和香さんの... my mentor

まいまい師匠



共通の友達つながりで知り合ったママ友♡ 一つお家に遊びに行っても部屋がキレイで、家事を完璧にこなす姿に感銘を受ける♡

ここを尊敬♡

3 良いものを教えてくれて助かる♡

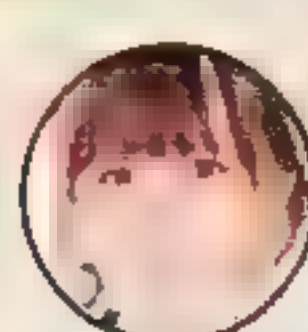
料理のレシピから生ゴミの臭いとリグズまで、主婦がもたらうれしい情報を熟知してる♡

2 みんなが休んでも動いてる♡

この子供たちが何かこぼしたらパバツと拭くし、しゃべりながら手は掃除してる♡

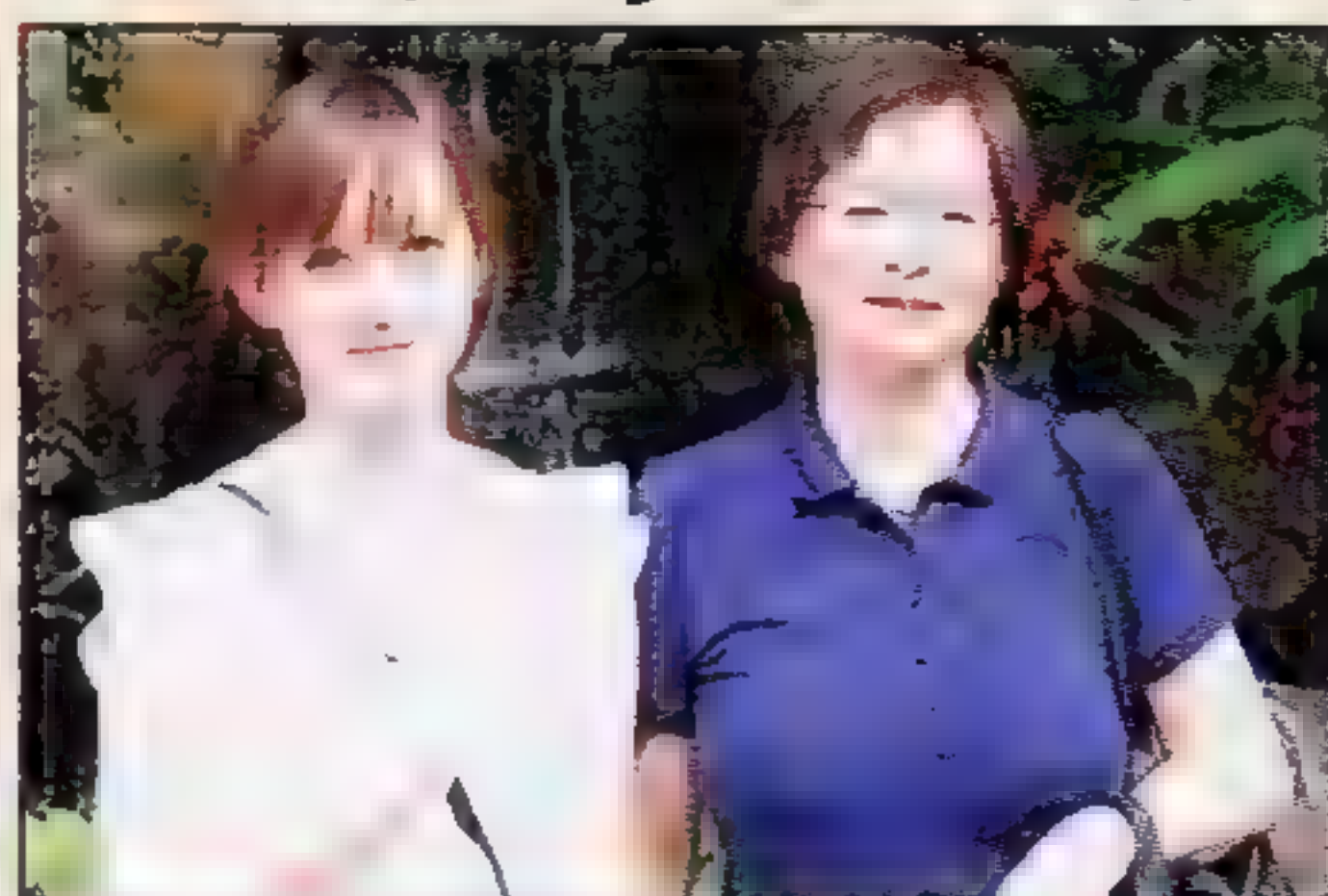
1 料理上手で短時間で作れちゃう♡

家に遊びに行ったときに「お腹すいた♡」って言うチャチャッと作ってくれて、おいしい♡



奥山絵里奈さんの... my mentor

お母さん師匠



料理はだいたいいなんでも作れるスゴ腕の持ち主♡ TVで見たものもサクッとカンで作っちゃうのはスゴイと思う♡

ここを尊敬♡

3 機械に強いから何かと頼りになる♡

スマホの操作とか家電に詳しい♡ パソコンに関してはどんなことでも解決してくれる♡

2 料理のことはなんでも知ってる♡

レシピは大体お母さんから教えてもらってる♡ 一緒に作ったりすることもある♡

1 世界各国の料理を作れるところ♡

普通の家庭料理はもちろんだけど、ナシゴレンとかタンドリーチキンも作っちゃう♡



金本かすみさんの... my mentor

両親師匠



韓国人の父と日本人の母、姉だよ♡ 自営業なのに毎週水曜日を休みにして、家族で過ごす時間を作ってくれた♡

ここを尊敬♡

3 忙しくても家族の時間を作ってくれる♡

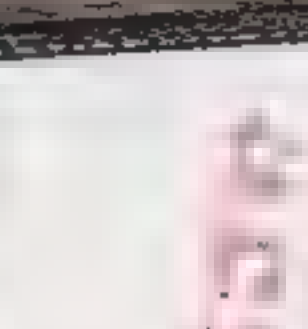
去年、父とフランスに旅行に行ってきた♡ 忙しいときこの家族との時間って大事♡

2 盛りつけのコツを教えた♡

料理って味はもちろん、見た目も大切♡ 真ん中に色を持ってきたほうがいい、とかね♡

1 母と妻と社会人の3つの顔♡

3つの顔をもちながら、料理は完璧で、手を抜いてなかった♡。自分はマネできないと思う♡



谷和香さんの... my mentor

お料理師匠♡



主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠9カ月
谷和香さん

ここを尊敬♡

3 外で食べた物をお家で完コピ♡

この能力いいよね♡ 極力一緒に作って、教わるというより体で覚える感じがインプット中♡

2 外食気分の料理も作れる♡

肉じゃがとか作らないで、バリエアミたいな気のきいたものを作るから気分が上がる♡

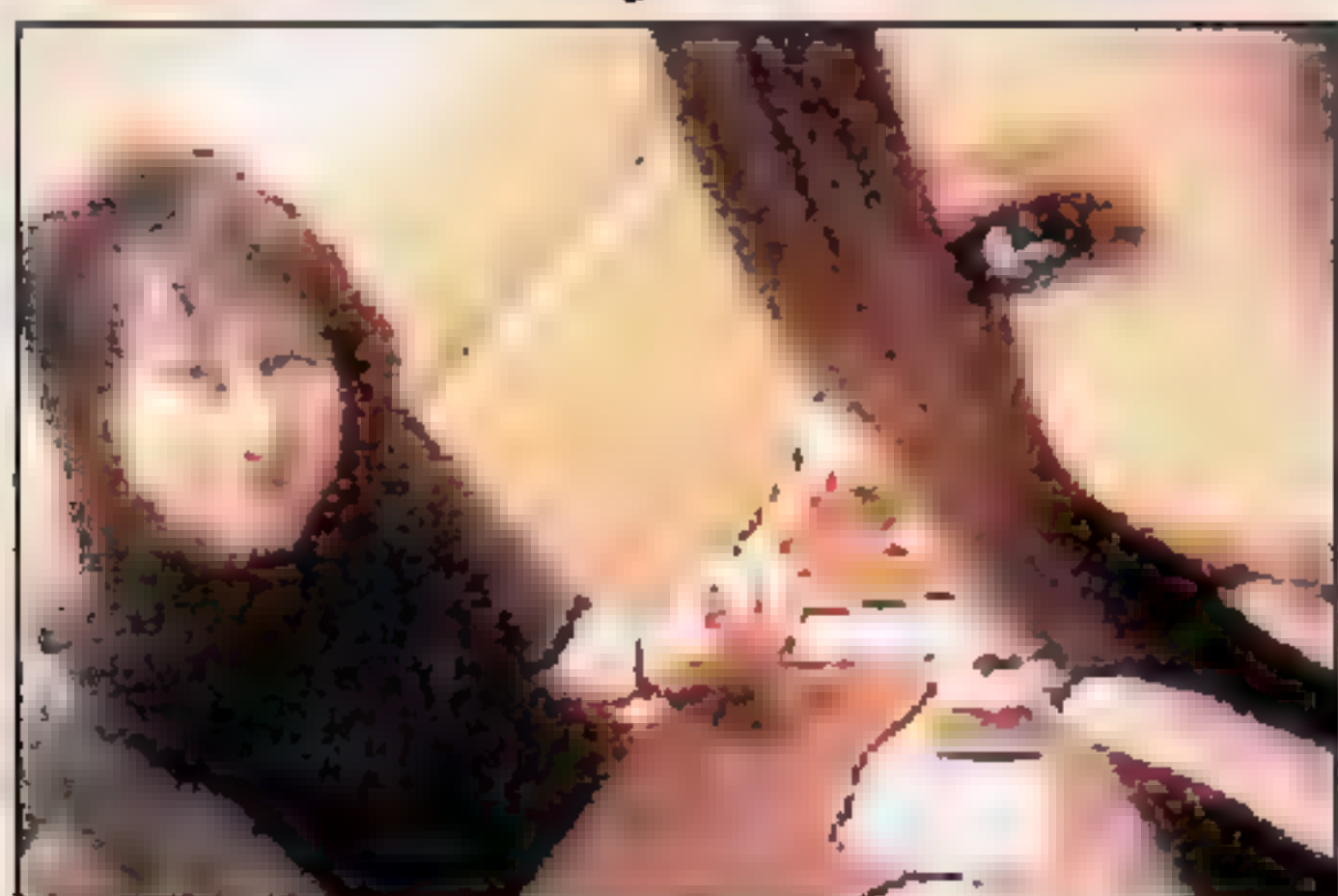
1 変わった料理が作れる♡

お姉ちゃんが謎にタイ料理とか作るもんだから、私になっちゃう♡ 私ハマリつつある♡



LALAさんの... my mentor

お母さん師匠



ある日父が亡くなってから女手ひとつで育ててくれたお母さん♡ 他の家庭と少し違う味つけをお母さんから受け継ぐ♡

ここを尊敬♡

3 味濃いめ、具多めのお雑煮♡

昔彼氏にお雑煮作ったらビックリされたんだよね♡ キンピラも家独自の味付け♡

2 忙しくても料理は作ってくれた♡

普段のご飯はやっぱり少シキツっぽかったけど、それでも作ってくれたのがある♡ たった♡ 基本は和食♡

1 仕事と家事育児に介護で大変な日々♡

それまで専業主婦だったのに、父のことがあったから4つの顔を持つようになったんだよね♡



土屋きよかさんの... my mentor

ママ友師匠



右から弘美、百苗、由美子、奈津紀♡ メンズは旦那さん♡ キャラ弁が得意とか節約上手とか、みんなそれぞれ得意分野がある♡

ここを尊敬♡

3 魚介系料理なら裕子が得意♡

右から4番目の裕子は魚をさばくのが上手で、魚料理のレパートリーが誰よりも豊富な♡

2 節約料理でやりくり♡ 主婦の鏡♡

節約料理を極めるのが右から2番目の百苗♡ 豪華に見える激安料理ってスゴイよね♡

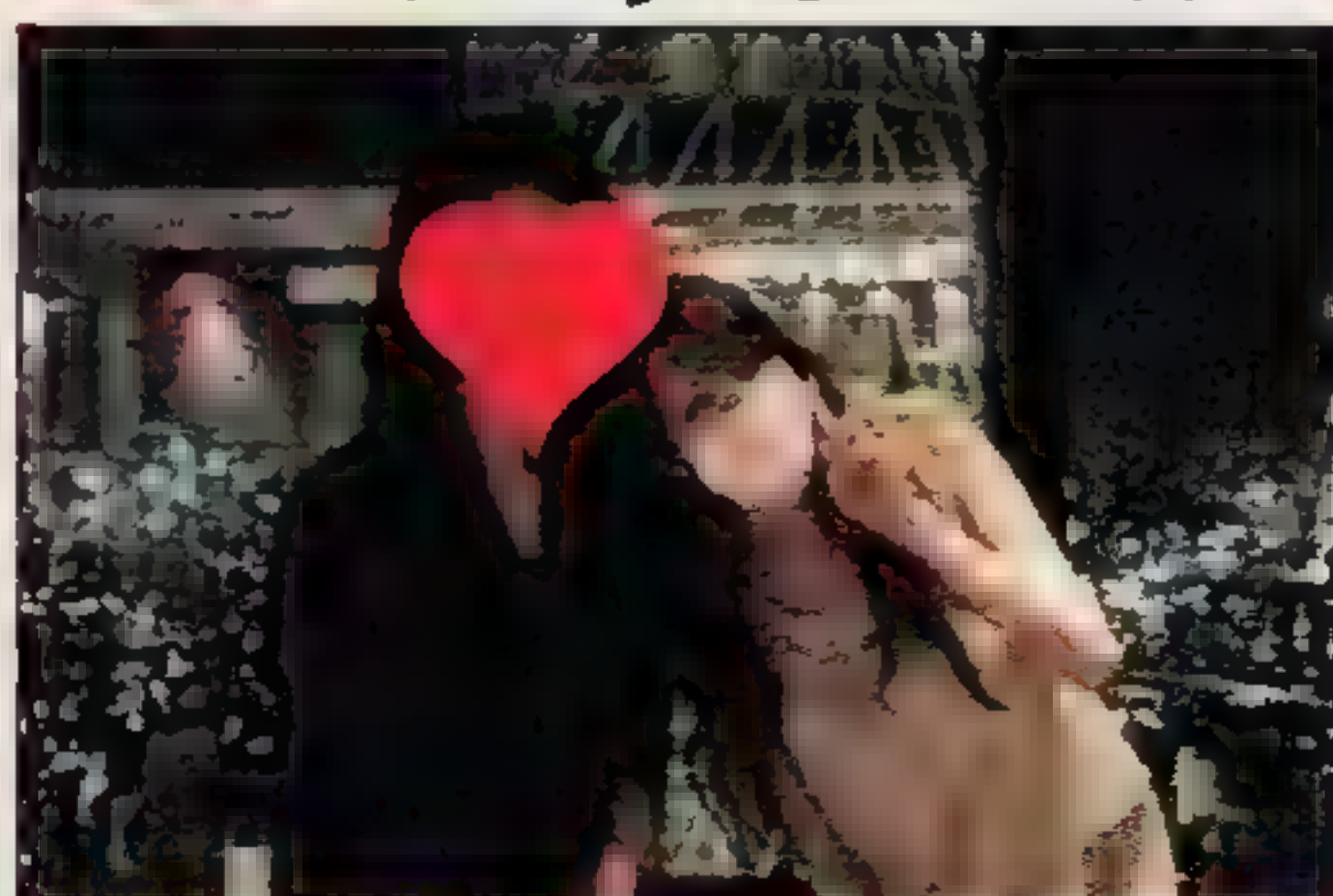
1 キャラ弁デコ弁が上手♡

一番右の弘美はキャラ弁やデコ弁が上手♡。ジブリ系からプリキュアまでなんでもイける♡



古橋綾香さんの... my mentor

お母さん師匠



18歳で一人暮らしするようになってから、徐々に料理を教わるようになった♡。今も困ったら電話して聞いてもらう♡

ここを尊敬♡

3 私に負けたくない酒豪王なんだ♡

ビールとか普通の量の倍くらい飲んでるけど、ペロペロに酔ってる姿は見たことない♡

2 未知の料理レシピもすぐ吸収♡

バジル系とか、洋食メニューは逆に私がお母さんに教えてる♡。すぐ覚えちゃうからスゴイ♡

1 煮物とか和食系が特に上手♡

いわゆる「家庭料理」が上手と思う♡。お母さんが作るあさりの酒蒸しとかサバ味噌が♡

お姉さん世代
といえど、
またまた
人生1/3♡

悟空には亀仙人、ルークにはヨーダ、バブル世代人間ひとりじゃ生きていけない!! 私たちが導かれ、

あおげば尊し



杉山佳那恵さんの… my mentor

清水彩子 師匠



ドレスショップ「sugar」の社長さんや、美容師さん、モデルさんなど、色々な方と出会って、色々なことを学べる。もうすべてに慣れたわ。

ここを尊敬♡

3

2

1

私の相談に乗ってくれる♡ 行動力がハンパないところ♡ 成功してはるのに天狗じゃない♡
事業起こすならこうしたい方がいとか、いろいろ具体的な話まで教えてくれる♡ 夜やってるときにドレスに興味もって、1人で中国に行ったのがsugarの始まり♡ 少しはツンケンしててもええと思うねんけど、ホンマ誰にでも優しい♡ 人として素晴らしい♡



まなかさんの… my mentor

Tさん 師匠



ちか、二ノのお姉様から、きき継いで、お客さん、すてきに支えて、進むべき道を照らしてくれた偉大な方♡

ここを尊敬♡

3

2

1

人間くさい 結局うちに決めさせてくれる♡ YesかNoでハッキリ♡
ヤキモチ焼きやし、怒るときは本気で怒って、はるし…人間、スマートすぎてもつまらんやろ？ 「こうしたい方いい」じゃなくて、「どっち？」って答えてくれるから自分の身になる♡ ウダウダ悩んどったら、「やるの？ やらないの？ どっち？」って常に二択で迫られる♡



奥山絵里奈さんの… my mentor

樋口 遥 師匠



2コ上の友達なんだけど、ずっと男のコにモテるの！ よく言動を見てると見習うべきところがいっぱいあるから自分磨きになる♡

ここを尊敬♡

3

2

1

いつもニコニコしてて元気♡ シャベリ方がかわいい♡ 周りの人に常に気を配れる♡
行動力もあるし、グチャッたりしない前向きなところ♡ 男のコみんな「遥は最高」って言う★ 芸能人で言うなら鈴木奈々ちゃんみたいな感じ♡ 元気なんだけど高くてかわいい声♡ みんなで飲んだるとき、年下のコもちゃんと楽しめるように気を遣ってるのが分かるの♡



水野祐香さんの… my mentor

ももちゃん 師匠



ISM南青山店の店長、百瀬さん♡ もう15年お世話になってる♡ 私のすべてを助けてくれる♡ 言うまでもない♡ いろいろ楽しい♡

ここを尊敬♡

3

2

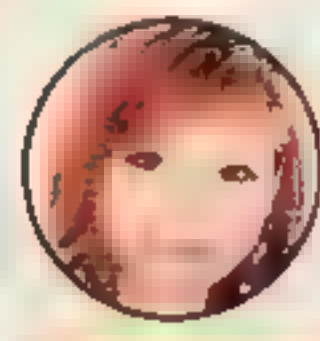
1

何歳になってもハデでいること♡ 出世しても変わらない性格♡ 旦那さんが主夫のパワフルウーマン★
「明るい髪でいよう同盟」ももちゃんはサバサバし最初、旦那さんが専業主夫だって聞いてスクエーう年だけ頑張ろうって私にきいてくれた♡ 今までの励み合う日々♡ 人も偉くなっても腰の低い人になりたい♡ 働く女性って感じ♡



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府) 独身・子供なし まなかさん

生き方 師匠♡



渡辺かなえさんの… my mentor

彼氏 師匠



同業者で彼氏の「ひー」♡ 一緒に住み始めてそろそろ1年2カ月経つかな♡ 私が一生懸命買い揃えたロココ調の家具は気に入らないみたい♡

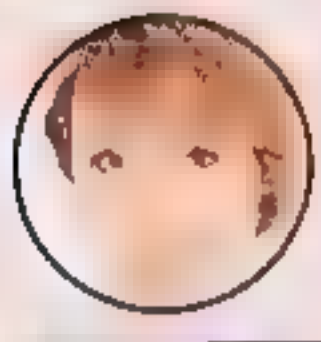
ここを尊敬♡

3

2

1

2時間睡眠でもハキハキ出勤♡ 気がきくところ もステキ♡♡ 食事のマナーがちゃんとしてる♡
当たり前だけど、ひーはみんなでレストランに入ったら、誰よりも先に食べそうなイメージで、人数分のドリンクを注文してくれる♡ マナーばっちり♡



HIKARIさんの… my mentor

中村元樹 師匠



プロのサッカー選手でもあり、旦那の会社の社員でもある♡ そして息子のサッカーの先生でもあり、私の語学の先生にもなる♡

ここを尊敬♡

3

2

1

いろんな国を渡り歩いている♡ プロの選手&スクール講師も♡ 4カ国語を操る賢い頭脳を持ち主♡
アルバニアでプロとして活動した後、いろんな国を転々としたみたい♡ うちの息子も通わせてもらってる♡ プロのサッカー選手に教えてもらえるなんて幸せ♡ たら覚えたい♡ 苦労してる♡ 日本語、ドイツ語、英語、スペイン語がペラペラ♡ 英語は高校の授業でやたら覚えたい♡



MEGUさんの… my mentor

彩 師匠



3歳下のお友達♡ 私30歳のときからの親友♡ 結婚&妊娠したばかりの幸せ♡ 仕事もプライベートも順風満帆♡

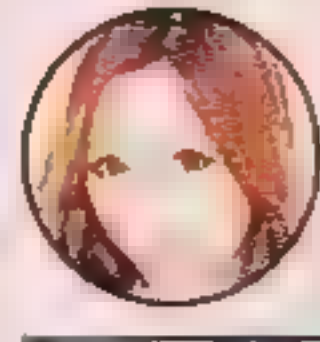
ここを尊敬♡

3

2

1

ハデすぎない 25歳で会社を起したこと♡ 1人で会社を起して経営者に♡
私は基本金髪だから、黒髪に慣れるときも乗ってるの！ 仕事も恋愛もトントン拍子に進むなんてスゴイ♡ 高校も行っていないのに、いきなり通販と不動産の会社を始めてた♡ それが上手くって驚き！



花房香央里さんの… my mentor

おばあちゃん 師匠



今年で90歳になるんやけど、めちゃくちゃ元気♡ 好きなことめっちゃやる♡ アクテるがすごい♡ 大好き♡

ここを尊敬♡

3

2

1

なんでもできる お裁縫が得意で とにかく美意識が高いね♡
おばあちゃん♡ なんでも作れる♡ 去年「ネイルスクール通いたい！」って言ってた★ ダメだったけど、興味をもつことがステキ♡
今は水墨画の先生をやっている♡ あと中国語も、おばあちゃんの手作り♡ 私習ってたから洋服なら作れる♡ 味をもつことがステキ♡



HIKARIさんの... my mentor

オプティミスタ師匠

青山にあるピラティス
& エステサロン。子
持ちでも通いやすい場
所を探しててどり着
いた。1回やっただ
けでも体が変わる。



ここを尊敬♡

3

2

1

産後太りが改善
されてスリリ♪
50分コースを1回やっ
ただけでもスリリするよ
う。キツイ動きはない
からオススメ♡

トレーナーが体を
造ってくれる♪
脚が太いからって脚を
鍛えてもダメで、実は猫
背が原因とか、そういう
ことも教えてくれる♡

託児所つきで
便利だよ♡
しかも子供部屋がすぐ隣
にあるから、子供の声が
聞こえるの♡ いろいろ
のって安心だよ♡



藤本智子さんの... my mentor

清水ろっかん師匠



8年もお世話になっ
てる「FORM
高円寺」の清水ろっかん先生。
1度の施術で小顔や美脚に変身
できるすごい技術の持ち主だよ♡

ここを尊敬♡

3

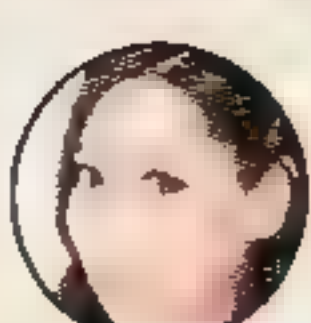
2

1

大事な日の前の
駆け込み寺♡
効果が速攻出るから、キ
レイでいたい日の前日に
行けばとりあえずOKと
いう気軽さ♡

目が大きくなる
効果もあるの♡
顔のホリが深くなって、
目が大きくなったように
感じられるから、すっぴ
んでもデカ目♡

全身の美容矯正が
できるところ♡
顔だけでなく、骨盤や
脚など全身できるから、
1回でスリリした見た
目になるのが嬉しい♡



青木りえさんの... my mentor

あゆ師匠



ハタチの頃からゆさ
ん指名。流れ流れて
今は「ラビッシュ」って
ネイルサロンで落ち着
いてる♡ 好きを知っ
てくれるから早い♡

ここを尊敬♡

3

2

1

私の好みをも完全
に知ってる♡
好きなのはもちろん、様
々なテイストも分かって
くれるから安心してお
任せできる♡

普通に仲良く
なれる人柄♡
あゆさんはお仕事で話
してくれてるんだけど、
いつの間にか普通の友
達みたいになってた♡

美容や健康の
知識が豊富♡
いろんな女性のお客さ
んと話すからだろうけ
ど、マジで情報の宝庫！
いい病院にも詳しい♡



杉山佳那恵の... my mentor

オリーブスパ師匠♡



朝5時までやってる楽
園♡ フタクダの状態
で駆け込んで寝る♡
されるのが幸せ♡ 私
は3時過ぎまで通いやす
いからお気に入り♡

ここを尊敬♡

3

2

1

気合いを入れ
たい日にも行く♡
疲労回復にもいいけど、
ショーとかデートの前日
に行くのもオススメ♡
ツヤ肌キープ♡

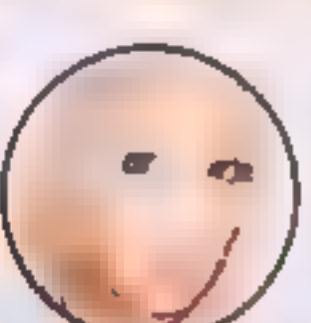
全身アロマ
マッサージが◎♡
さらに、これにヘッドス
パをプラスするのがお
気に入り♡ コースは月
1は行ってるよ♡

オイルを使うから
お肌ツルツル♡
マッサージついでに全
身がしっかり保湿され
るから、肌がキレイにな
るのも嬉しい特典♡



広島看護学生
(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ボディバンデ
師匠♡



百合華の... my mentor

ゆうき姉師匠



「スタジオローズ」って
いうエステのゆうき姉
を毎回指名してる♡
2人でお茶するくらい仲
良し♡ 一かこれ〜4
年くらい通ってる♡

ここを尊敬♡

3

2

1

サロン以外でも
手広く働いてる♡
エステ以外にも昼はネイ
リスト、夜はバーテンダー
と2つの顔を持つとね
ん♡ お疲れ様♡

ゴリゴリ系も揉む系
もどっちも上手い♡
ゆうき姉はゴッドハンド
やからめっちゃ上手い
で♡ 痛いのが苦手な
コにもオススメ♡

今の肌の状態を
教えてくれる♡
自分の肌の状態なんて
よく分からんもの♡
肌に合わせてアドバイ
スしてくれるのがええ♡



金本かすみの... my mentor

リゲルグランド師匠



長年かけて付着してい
ったゼラライトや冷え、
むくみ対策にピッタリ
の痩身エステ♡ 揉み
こむ圧が強めだから効
果が高い気がするの♡

ここを尊敬♡

3

2

1

仕上げのサウナで
ツヤ肌に♡
最後に20分間サウナに
入るんだけど、すごい汗
かく♡ 老廃物が出て
肌がキレイになるよ♡

ちょっと強めの
圧力がツボ♡
私はイタ気持ちいい方
が好きだから合ってる♡
強く揉まれた方が脚が
細くなる気がする♡

ヤセにくい下半身
の改善に◎♡
冷えたりむくんだりす
るのは下半身から♡ 定
期的に施術すれば、確実
にむくみにくくなる♡



谷和香さんの... my mentor

MAME師匠



告働いてたこともある
「メディカルエステティ
ックMAME」♡ 辞め
たあとにもお客さんとし
て通ってる♡ キレ
て広い院内が魅力♡

ここを尊敬♡

3

2

1

シミ取り、リフト
アップもオススメ♡
あてるだけで痛くない、
レーザー系の施術ならサ
クッと通える♡ 値段も
手頃だし優秀♡

最新機器が
揃ってるよ♡
美肌ケアの最新機種が
いかに寄る♡ 脱毛コ
ースも試して使って
みるのもいいよ♡

定期的に通う
脱毛コースが◎♡
表参道にあって買い物
ついでに寄れる♡ 脱毛
コースも苦にならない♡
(妊娠中はお休み中♡)



美和子先生の... my mentor

きり鍼灸院師匠



ここの樋口先生
とは友達の友達
だったんだけど、
今じゃすっかり
仲良し♡ マン
ションの1室全部
1人でやってるの
がスゴイ♡

ここを尊敬♡

3

2

1

出してくれる
お茶も好き♡
最後に飲む漢方のお茶
もいい♡ ちゃんと漢方
医がブレンドしたお茶だ
から効く気がする♡

美肌になるなら
石膏パック♡
肌が白くなって、毛穴も
キュッと引き締まるのが
分かるよ♡ 1回でも効
果は出るハズ♡

やったら効果が
定着する♡
前は定期的に通ってた
けど、最近は安定して顔
がシュッとしてきた♡
だからサボり気味♡



鈴木愛美さんの... *my mentor*

星野 南師匠



他の雑誌の撮影現場で会ったことあったんだけど、そのときは話さなかったの。雑誌を通してどんどん話さないといい感じ♡

ここを尊敬♡

3

2

1

ママに見えないスタイルの良さ♡ 常に前進してる姿勢がスゴイ♡ 私より7コ上に見えない美貌♡ 細くて美人だから子持ちに見えない♡ 自分に頼りなさ過ぎて思えていい刺激になる♡ 会社に新しく他のことも始めようとしてたりして...アグレッシブ!



けいこの... *my mentor*

えりか師匠



ダイヤモンド時代のお友達です。渋谷→東京という道距離ですが、私が撮影で東京に来たときに会ったので、今に連絡取っています♡

ここを尊敬♡

3

2

1

お客様に対する気遣いが細かい♡ かわいい外見を常にキープ♡ 今はネットショップの経営 年上に見えませんが、いつもかわいいワンピースを着てるし、私もこうでいたいと思います♡ デアマンテを退職したあと、かわいい口コ調の小物を作ってネット販売しています♡



奥山絵里奈さんの... *my mentor*

軍神 宮島師匠



ミリタリーユニットの先輩♡ “軍神 宮島”っていうのは芸名みたいなもの。見た目から中身までステキな方です♡

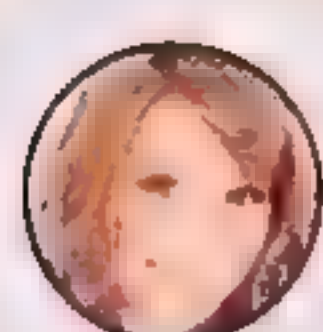
ここを尊敬♡

3

2

1

エアガン使いが上手すぎて神♡ 何事にも動じないハートの強さ♡ スタイルの良さが絶妙なの♡ 同じサバイバルチーム軍の訓練の様子を録ったんだけど、その時に女性じゃキツイようなワザを軽々とやってた♡ ヤセすぎてもなく、太ってもない、ちょうどいい感じなの常に♡ そのスタイルが好き♡



水野祐香さんの... *my mentor*

あゆ師匠



18歳からの渋谷派遣。同じ年だけど、今でも黒肌でギャルって感じ♡ エロイなって思っ(笑) 好きなものがブレないのって強い♡

ここを尊敬♡

3

2

1

男を立てられる懐の深さ♡ 人付き合いの良さも抜群♡ 大人になっても変わらない見た目♡ 自分の意見を押しつけないで、男の人に委ねられる大きな女性でありたいと思わせられる♡ 彼氏に付き合ってから10時まで飲んでる★ 自分なら体力的に無理だからエライと思う♡ あゆは変わらない! 芯がブレないの♡



美意識 師匠♡



早川沙世の... *my mentor*

一条 葵師匠



あおたんと言えは知らない人はいないよね♡ 沙世より年上なのに、見えないし、ずっと若々しい目の見た目を保ってるのがスゴイ♡

ここを尊敬♡

3

2

1

歌舞伎町の伝説の人物だよ♡ 沙世も頑張らなきゃって思える♡ 会った時に美人すぎて圧倒される♡ 歌舞伎でずっとトップキレイになりたいって気持ちが高まりすぎて、あおたんに出会ったあとはエスデ行っちゃう♡ 何回会っても、やっぱりキレイだなあって思うよね♡ キレイな人を見るのは刺激になる♡



木村美和子先生の... *my mentor*

遊佐こころ師匠



お姉さんagehaでお世話になってる。アメイクさん♡ 遊佐さんにアメイクしてもらって盛れるから、コツを削いでマシにしてる♡

ここを尊敬♡

3

2

1

神アイテムを教えられる♡ 遊佐さんと同じ化粧品を買う♡ 似合うメイクを教えられる♡ 「クマ消しにはDHCの毛穴用下地がいいよ」とか、穴場な商品を教えてくれるから嬉しい♡ 遊佐さんメイクで人に会ってホメられるの♡ 何使ったのか聞いて、同じ物を買って帰る♡ 例えば、「美和子先生はラムよりパールが似合うよ」って言うてくれたりして、勉強になる♡



中出真菜さんの... *my mentor*

高校からの親友師匠



仲間の中で私が一番最初に結婚出産して、他の人は最近結婚ラッシュ。周りがママぶっかりじゃない方が自分が老けてない♡

ここを尊敬♡

3

2

1

オススメ化粧品をもらったり♡ 服やコスメの情報をくれる♡ 外に遊びに連れ出してくれた♡ 主婦になると使うお金が限られるから、友達と老けていく時代遅れになる♡ 情報は友達からもらってた♡ 子供で手いっぱいになると外出なんて無理だけど、2時間だけ連れ出してくれて感謝♡



奈々子さんの... *my mentor*

鳴愛知里師匠



地元が同じ名古屋♡ 名古屋での撮影で偶然出会ってから意気投合した♡ 私のサロンにも来て♡

ここを尊敬♡

3

2

1

ちーちゃんはいつもかわいい♡ ワンちゃんの話で盛り上げられる♡ お洋服の趣味が合ってる♡ いつもメイクして前髪巻いて♡ 最近薄メイクだったからちゃんとしようかなって思う♡ トイプードルを飼ってる♡ 一緒にドッグカフェに行ったりする♡ 2人ともふんわりした服が好きだから気が合う♡ ちーちゃんは持ち物も全部かわいい♡

BOSE®



¥22,890

ウルトラ・コンパクトなワイヤレススピーカー♥

手のひらに収まるサイズのSoundLink Mini Bluetooth speakerは、臨場感溢れる本格サウンドが体感できる優れもの★ スマホやタブレットに収めた音楽や動画などのサウンドを、いつでもどこでも楽しみたいお姉さん世代にぴったりの高音質ワイヤレススピーカーです♪

携帯性×耐久性×ファッション性のマルチプレーヤー♥

重さはわずか655g。コンパクトなサイズからは想像できない高音質で、本体は頑丈なアルミニウム製。Bluetooth内蔵のスマホやタブレットで音楽をワイヤレスで聞けるよ★ 充電式で最大7時間楽しめるのも魅力♪。別売りアクセサリのソフトカバーでファッション性もアップ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

ボーズ・インフォメーションセンター

0570-080-020 <http://www.bose.co.jp/SLMinir>

愛し愛され満たされることが美の方程式♡
恋愛難民になることは少ないけれど、
結婚には迷う等身大のLOVE&SEX事情!!!

アンケート回答者の平均年齢 28.4歳

あなたはどのタイプ？

- 1位 / 全方向肉食女子♡
- 2位 仕事肉食女子♡
- 3位 恋愛肉食女子♡

彼氏や夫は
いますか？

YES 68%
NO 32%

結婚してますか？

未婚 **60%**
既婚 **27%**
バツ有 **13%**

セックスの平均回数は？

- 1位 週1回♡
- 2位 週2～3回♡
- 3位 週3～4♡

今までの
経験人数は？
平均**18.2人**

結婚したいですか？

YES 80%
NO 20%

いくつまでに結婚
したいですか？

- 1位 30歳までに♡
- 2位 すぐにでも♡
- 3位 35歳までに♡

恋愛相手に求めるものは？

- 1位 顔・ルックス
- 2位 愛情
- 3位 価値観の一致

読者 **372人**に
大調査!!

アラサー世代の 恋愛&結婚&SEX白書

彼がいても結婚に踏みきれない…。週に何回セックスしてる？ イッたフリしてるのは私だけ？ 372人のアンケートから読み解くお姉さん世代のLOVE&SEX。
女として人生の過渡期を迎えた今だからこそ知っておきたい“生”と“性”の本当のこと♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki(P103-104) TEXT_Midori Sasaki SPECIAL THANKS_LClove cosmetic

妥協じゃないけど本望でもない♡ 先の見えない恋愛はやめるべき？

Report 1

今彼で覚悟ができない恋愛事情♡

たくさん恋して痛い目だってみて、男を見る目も養った♡ それなりに出会いもあるし恋愛に関しては充実してるはずなんだけど…♡

3カ月未満



ちなみに既婚者も含めた回答♡ 独身のコのほとんどは6カ月~2年。別れるときはスパッと別れる傾向が強い一方で、「別れたりしつつも3年」(あん・26歳)というズルズル型や同棲4年など長い春型も存在♡

- 1位 顔・ルックス 29%
- 2位 愛情 24%
- 3位 価値観の一致 19%
- 4位 経済力 15%
- 5位 安定感 7%

「昔はオラオラがカッコイイと勘違い♡ 今は優しく包み込んでくれる人がいい♡」(ざいら・32歳)など、20代前半までと比べると好みが激変♡ また1位に関しては「ケンカしても顔がよければ許せる♡」(えみ・28歳)と核心をついた回答もあったよ♡

告られテク&エピソードを教えてください！

「仕向けるといふより気に入られるように会話に気を使った♡」(ぶりん・30歳)。これでダメなら、「このままの関係なら距離を置こうと言ってみた」(ベティ・33歳)。ハッキリしない男には白黒つける覚悟で挑む必要も!! ダメなら気持ちを切り替えて次を探そう♡

彼とつき合ったきっかけは？

- 1位 ずっと友達だったけど、気づいたら大切な存在 32%
- 2位 友人の紹介で知り合って自然に近づいた 21%
- 3位 仕事で会ってよく会ううちに仲良くなった 17%
- 4位 お客さんとしてお店に来たことで知り合った 15%
- 5位 高校時代の先輩やクラスメイト 6%

その他、勤務先の同僚や先輩、行きつけのバーや勤めるお店の関係など、いずれも日常の交友関係で出会って進展することがほとんど★ また「徐々に帰省したときに昔の知り合いと再会し意気投合。」(みどり・32歳)など、地元も守備範囲。まれに「出会い系で」(優・34歳)という人も。

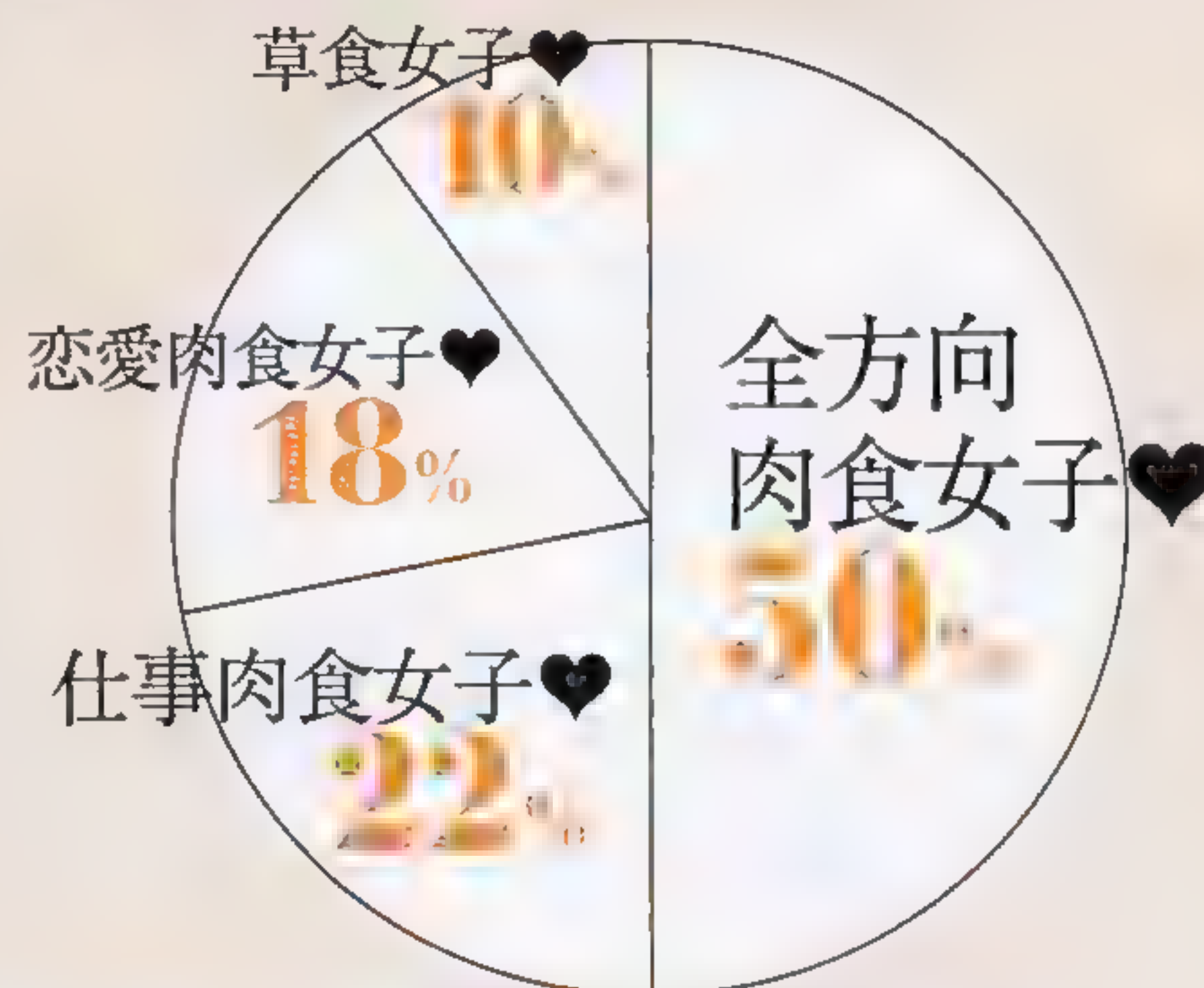
どんな恋愛が理想？

- 1位 優しさと愛情があって思いやりに満ちた関係 30%
- 2位 不安がなく信頼&安定感がある関係 23%
- 3位 お互いに自然体で受け入れられる関係 19%
- 4位 成長し合えて尊敬し合える対等な関係 11%
- 5位 身体の相性がよくコミュニケーションがとれた関係 7%

「相手と合わない部分をだんだん合わせていける恋愛がいい」(のん・31歳)というように、お互いに歩み寄れる関係であることがベース！ ある意味、年齢が上がるにつれ相手に求める中身のハードルは上がってきていると言えるかも。身体の相性を重視する意見もランクイン★

あなたはどのタイプ？

仕事にも恋愛にも貪欲な“全方向肉食女子”がおよそ半数も♡ 次に多い“仕事肉食女子”では、「仕事が一番で恋愛はたしなむ程度」(ゆか・27歳)のように、決して恋愛に消極的なわけではないけど仕事の邪魔になるならしたくないという意見が多かった♡



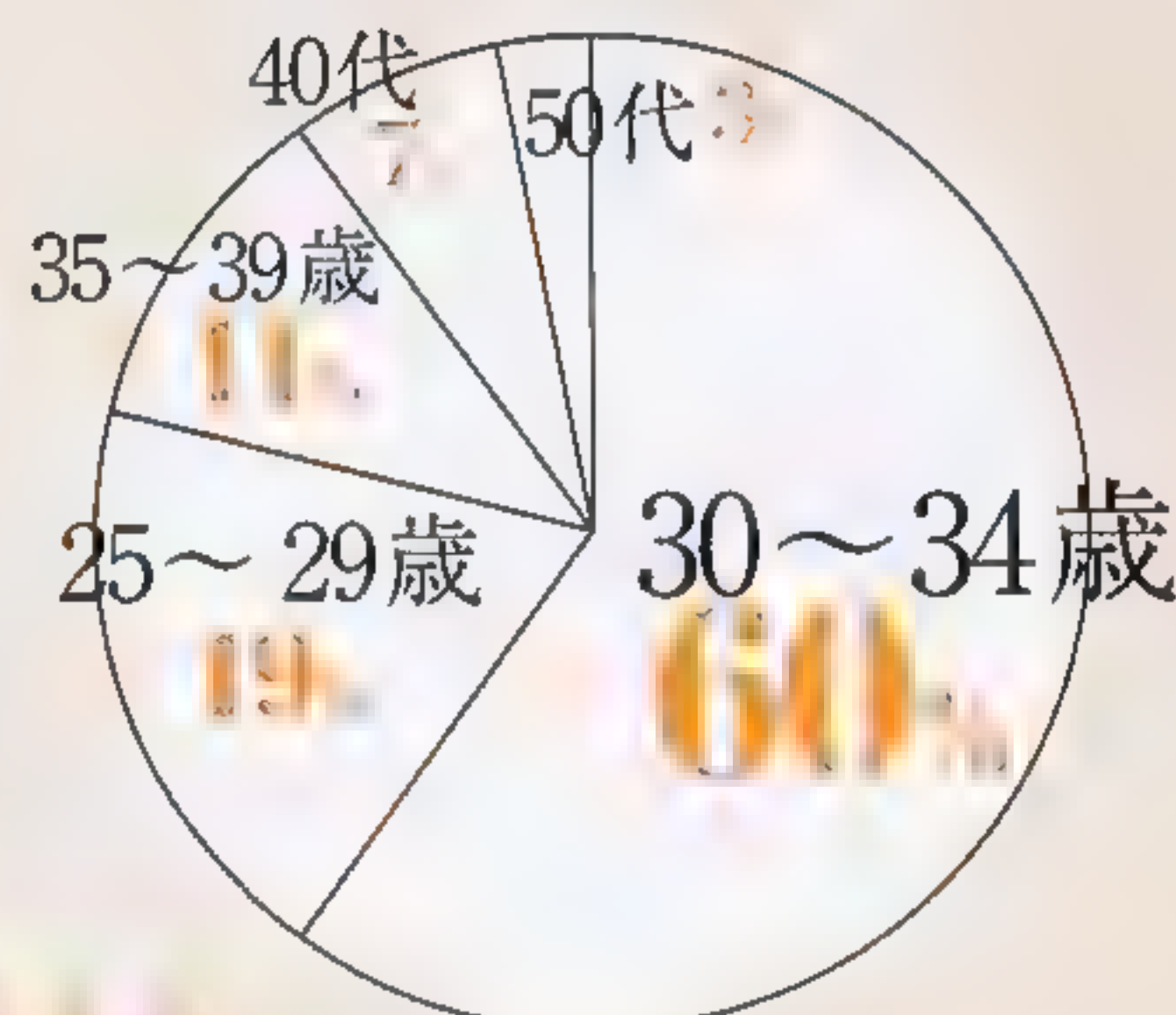
「彼氏/夫はいいますか？」

YES 68% NO 32%

7割近くが人がパートナー有り。NOでも「彼氏じゃないけどいい感じ」(有紀・28歳)というコもいて男っ気が全くないわけじゃない♡

彼の年齢は？

傾向としては20代でも30代でも年齢差は同い年~6歳上くらいまでが最も多くて、年下の割合はかなり少なめだった★



彼の職業は？

- 1位 サラリーマン(営業) 35%
- 2位 経営者 22%
- 3位 サラリーマン(IT系) 15%
- 4位 飲食業 13%
- 5位 アパレル 8%

特筆すべきは2位の経営者♡ 独立起業してるコや夜職のコの彼氏に多かったよ♡ また、6位以下の業種には建設業、運送業など。職種ではデザイナー、競馬関係、整体師などバラエティに富んだラインナップ♡

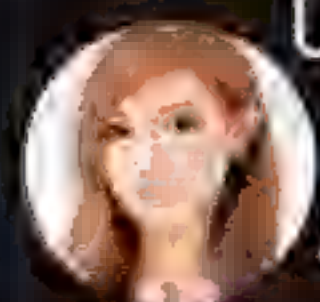
5 気になる人に自分を印象づけたいけどどうすればいい？



杉山佳那恵さん

私なら好きな人の友達に、いい印象を与える♡「友達から好きな人に又聞きさせて作戦♡」親身に話を聞くだけでもいいかも♡

4 世話がやけるかわいい人が好きで、つつい尽くしすぎてしまう♡



早川沙世

好きになったら尽くしたくなるよね♡でも与えすぎると相手も甘える。そんな時こそ自分の時間を作って追われる女にナリナサイ！

3 みんな一日に何回くらいメールで連絡を取り合ったりするもの？



牧内美奈子さん

1日3~10回くらいLINEでやりとり♡あと「仕事行くよ」「終わった」「おやすみ」の順で声聞いている♡私的には10回のLINEより1回の声が大事♡

2 追いかけるのと逃げたくなるし、追いかけると逃げられるんです♡



LALAさん

追いかけるにしても追われるにしても、相手を意識しすぎるからそう感じてしまうのかも♡一時的に興味や仕事に集中してみれば？

1 友人から恋人関係になるためにはどうしたらいい？



荒木さやか

私の場合はなりゆきでそうなったから、あえて言うなら自然体でいることかな♡気に入らなすと相手も気づくハズ、さりげに接近♡

読者の
お悩み相談室
恋愛編

独身のお姉さんが
答えます♡

焦ってはいるけど優秀な遺伝子を残したいから慎重になる!?

Report 2

出産願望が高まるお姉さん世代の結婚観

結婚はしたいけどこの人でいいのかわからない…。とはいえ出産を考えたらのんびりもしてられない!! 既婚お姉さんの統計も参考にしてね♡



結婚していますか?

未婚 60%

既婚 27%

バツ有 13%

372人中223人が未婚! そこで結婚に対して漠然と抱く不安を聞いてみると…。「自由に使えるお金が減りそう」(みく・30歳)。「金のある男は遊びし金のない男は無理だし」(key・28歳)。「相手の身内とのつき合いがしんどそう」(ハイチュウ・27歳)。

独身の場合♡

結婚したいですか?

YES …… 80%

NO …… 20%

結婚したい理由は?

1位 子供が欲しくて 31%

2位 友人が結婚し出した 20%

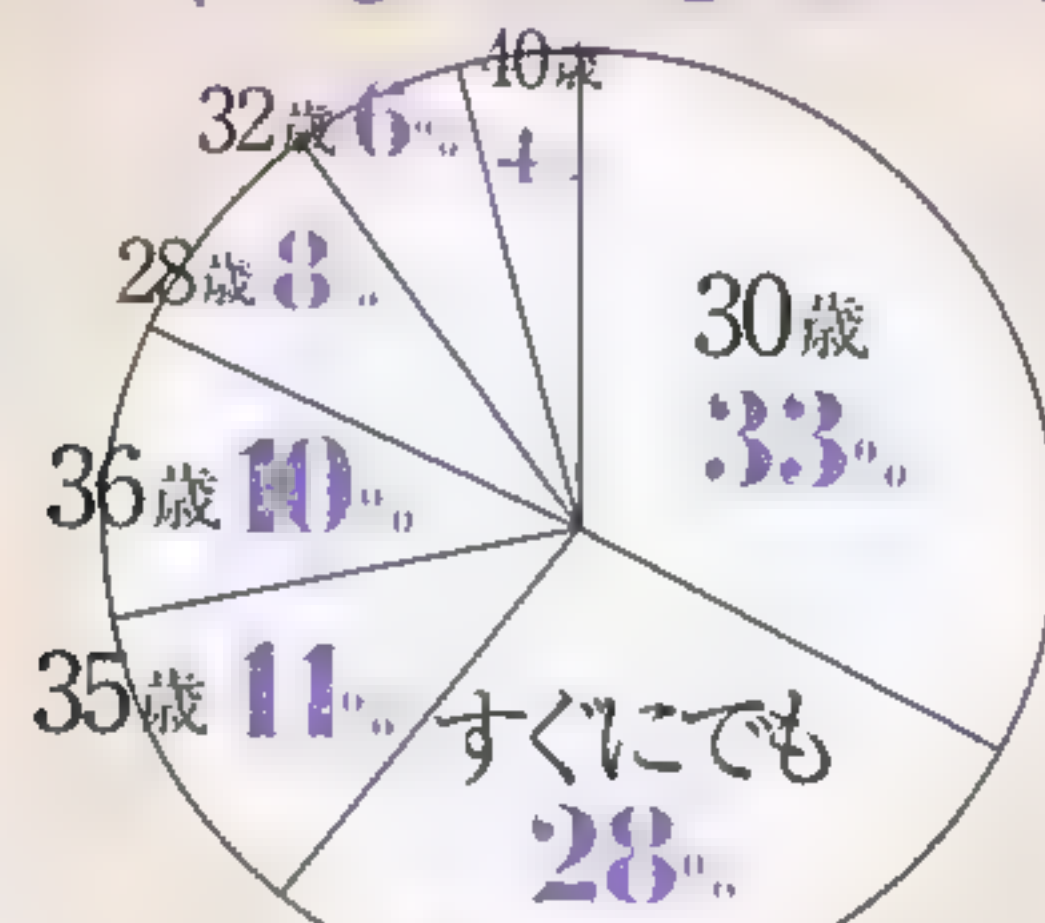
3位 パートナーが見つかった 19%

4位 友達の赤ちゃんを見て 15%

5位 若いママになりたくて 5%

「年齢的に子供を産んでおかないと」(なみ・33歳)と出産年齢を意識した回答が最も多く、次に「周りが結婚ラッシュ」(優子・29歳)など焦りも引き金に。したくない理由では、「結婚したい相手がいなければいけない」(志保・29歳)と、マイペース派が多かった♡

いくつまでにしたい?



20代では「30歳までに1人くらい身ごもりたい」(ボヘ・26歳)とまだ余裕。30代になると「子供欲しいからすぐにでも」(愛美・30歳)と虎視眈々な回答多数♡

今の彼と結婚したい?

YES …… 24%

NO …… 47%

わからない 29%

彼はいるけど結婚となると躊躇してしまう人が約半分という事実が浮き彫りに!! 「彼からプロポーズされればなくもない」(しの・27歳)という受け身派も多数♡

結婚相手に求めるものは?

1位 経済力 39%

2位 思いやり 18%

3位 愛情 14%

4位 優秀な遺伝子 12%

5位 価値観の一致 6%

左記以外に柔軟性、フィリグ、包容力、セックスの相性、顔とルックスが挙がっていました!

既婚の場合♡

旦那様の年収は?

世の中の平均年収と近いことに注目! バツ有り読者からは「いくら稼いでいてもお金に対する価値観が違えば使わせてもらえないこともある」(恵里・33歳)という声も。また「金があると浮気する」(まみ・32歳)なども結構聞こえてくるので、お金があるのもよし悪し♡



式を挙げた人の平均費用は?

1,000万円レベルもいるけど、「地元のホテルで結婚式と披露宴を挙げて大体400万円くらい♡」(祥子・29歳)。このへんが費用の相場だよ♡

- 1位 400万円くらい 38%
- 2位 500万円くらい 23%
- 3位 350万円くらい 19%
- 4位 1,000万円くらい 15%
- 5位 300万円くらい 5%

結婚を決めた理由は?

1位 彼の優しさと愛情 31%

2位 子供を授かった 23%

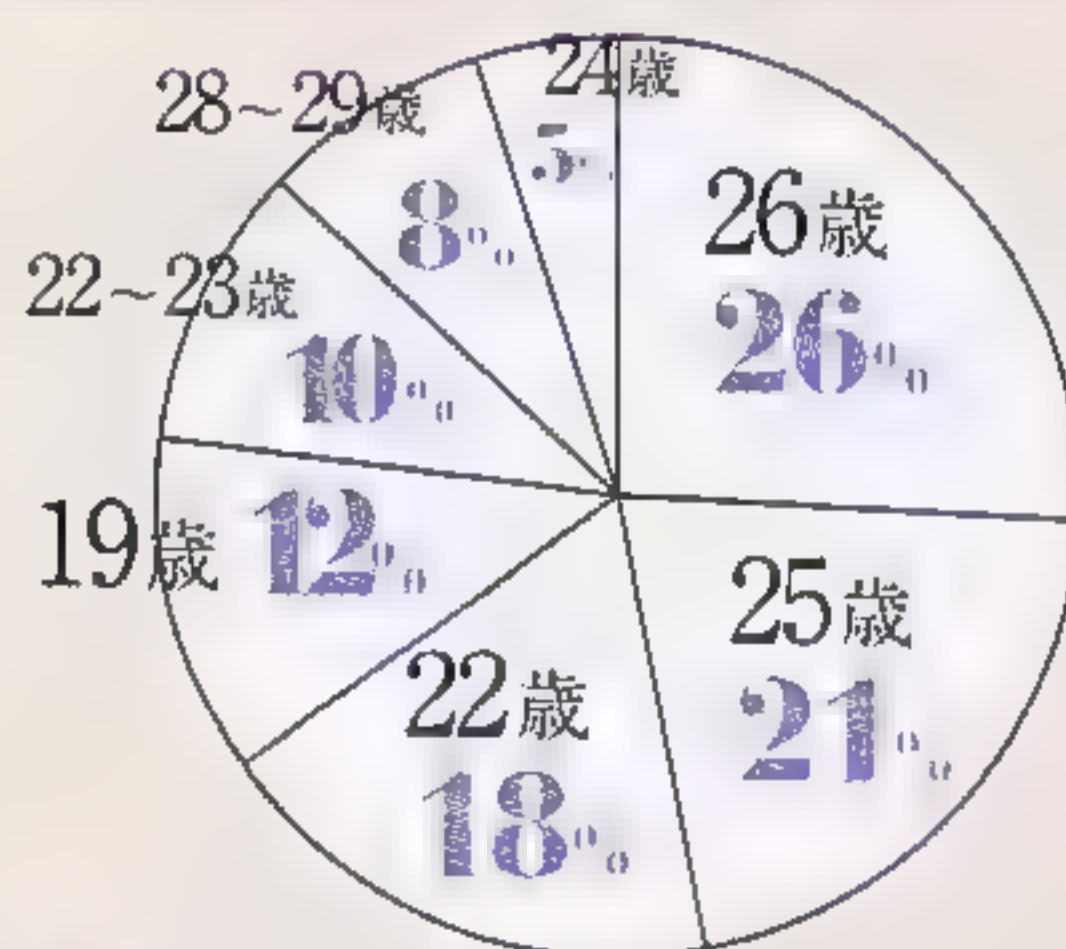
3位 つき合いの延長で 21%

4位 経済力など条件で 17%

5位 適齢期だったから 8%

子供以外の理由では、「一番辛いときにそばにいてくれたから。この人とならどんなことでも乗り越えていける気がした」(さら・32歳)。「一緒にいても苦じゃない。生活力がある」(ルミ・31歳)など♡

結婚した年齢は?



全員が10~20代で結婚していた! 若くして結婚したコには授かり婚も多い模様★授かり婚は離婚率も高いけれど「19のとき結婚したいタイミングで授かった」(香澄・30歳)のように、「この人となら」という気持ちか前提にある場合、円満なコが多いみたい♡

お悩み 10 すばり!!! 結婚によって失うものって何ですか?

中出真菜さん

自分のために使える時間とお金が多くなる♡ できちゃった結婚だったので余計にそうだったかも! 女子旅は結婚前に行っとくべき♡

お悩み 9 相手の家族や小姑とうまくやれていけるか…すごく不安♡

けいこ

最初に出しゃばらず控えめに♡ 様子を見ながら、少しずつ自分の意見を言っていくといいと思います♡ あと笑顔も忘れずにね♡

お悩み 8 幸せな結婚をしたい!! どんな男性が結婚に向いてるの?

醍醐あすかさん

どんな状態の自分を出しても、ちゃんと受け止めてくれる人だよ♡ 結婚っていいときばかりじゃないから♡ あとソコソコの経済力♡

お悩み 7 結婚式の費用ってどれくらい貯めればいいのか?

久野泰子さん

私が100万円、彼が200万円貯金! 表参道でお披露目パーティ、彼の地元・九州で披露宴をしたよ♡ 総額500万円くらいかかったかな♡

お悩み 6 結婚相手と思える人にまだ巡り会わない! 見極め方のコツは?

水野祐香さん

自分の中で譲れない結婚相手の条件ってあるよね? それを考えるのが見極めるコツにつながると思う♡ あとは該当する人を探そう♡

読者の
お悩み相談室
結婚編

既婚のお姉さんが
答えます♡

セックスレス知らずのココロと身体！キープできれば女は無敵？

Report.3 愛され続ける女性でいるための秘訣

セックスで快楽を得ると脳に刺激が与えられ、女性ホルモンが分泌されます♥ エステよりも癒しよりもアラサー世代にその効果は絶大

セックスレスは、
関係あると思いませんか？

関係ある
相手による

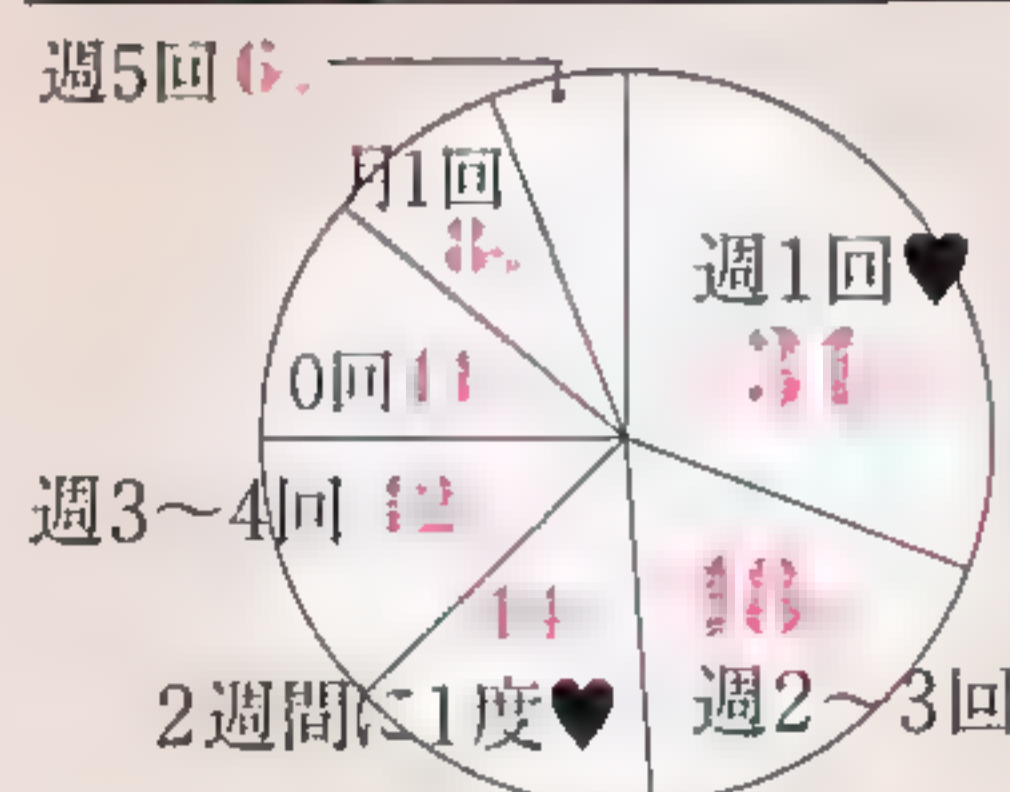
愛される充足感や安らぎが
美につながるという声に加え、
「エッチした翌日は寝不足
なのになぜか化粧ノリが
いい」(ゆう・33歳)と、女
性ホルモンを活性化させる
何かを実感する声も♥

セックスレスの割合は？

この数字、多いと見るか普通と見るかはあなた次第。また、経験人数の多いコはハタチ前後の若い頃に経験が集中。その後は特定の相手と落ち着いた関係を築いているっばい♥

平均

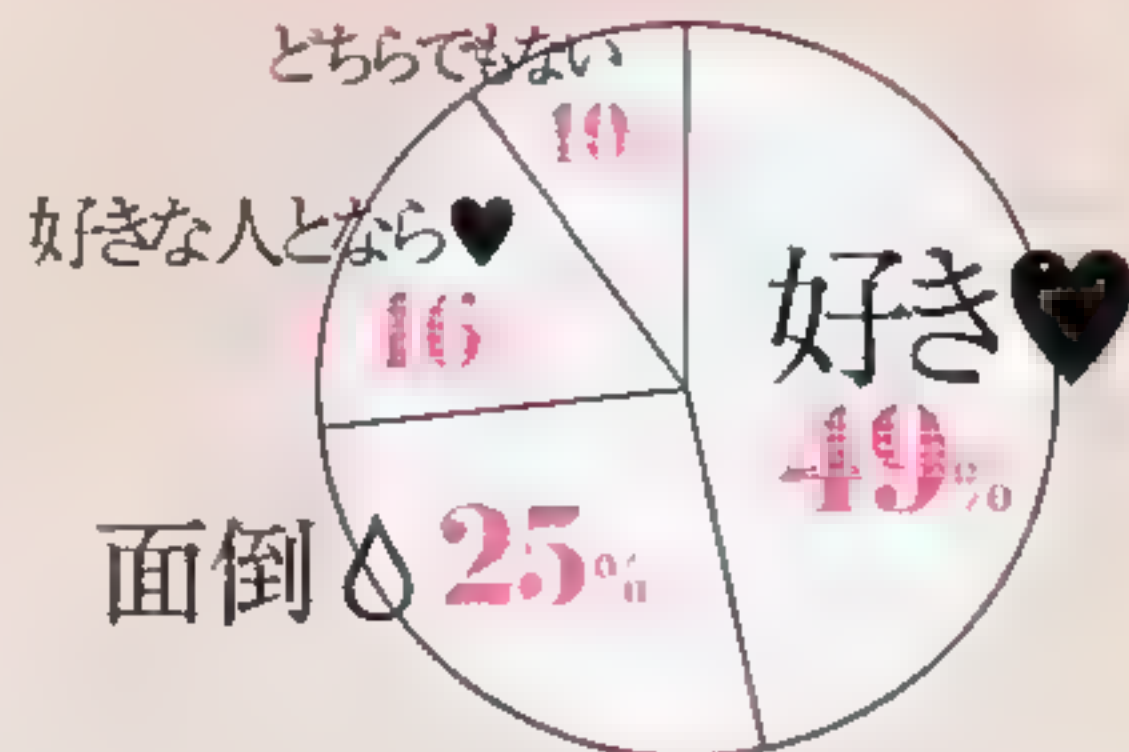
18.2人



セックスは週何回？

特定のパートナーがいるコへの質問
♥ 週5のカップルもいれば0回というセックスレスカップルまで様々
だけど週1~3回が約半数。1カ月に1回のコはセックスレス予備軍？

セックスは好きですか？



好きと回答したコには、「エッチが嫌いな人なんているの？」と逆に聞き返されることも多かったこの質問ですが、嫌いじゃないまでも「最近面倒」(chucu・29歳)というコもかなりの人数！

人生の伴侶探しと共に、落ち着き出すお姉さん世代のセックス事情。ちなみに女性ホルモンは10代後半から増え続け、20代後半には理想的なバランスを保ち、30代前半でピークを迎えます♥ この黄金期に上質のセックスで愛されることで、美しさに磨きかけられるのです！

女ホルの活性化で女度増!!
セックスは究極の美容法♥

断られたことのない、
誘いテク&エピソード♥

これからの相手なら「エロめの格好でお酒」(ブル・33歳)。その後、「店の外でキスしちゃう♥」(リカ・27歳)という展開★
関係が深まって以降は、「優しく服を脱がす」(G・28歳)や、「コスプレを着て現れる」(唯・31歳)など大胆かわいく♥

相手と自分、どちらから誘うことが多い？

1位 相手から♥ 66%
2位 お互いに♥ 23%
3位 自分から♥ 11%

初期の頃には男性側から誘ってほしいのが女心。中には「新規の相手のときは自分から」(ユッキー・33歳)。というコも♥

セックスの相手は？

1位 彼 46%
2位 旦那様 28%
3位 セフレ 9%
4位 不特定多数 8%
5位 元彼 4%

セフレは常勤ではなく彼氏がいない時期などに出現♪ 不特定多数としている場合も完全なる他人とはほぼ無し。また、「元彼とたまに」(えりか・30歳)というコも少数ながら存在。元彼はなんだかんだ気心が知れてるから楽っちゃ楽？ なかには「彼の友達と」(葵・26歳)という声も。

好きな体位は？

1位 正常位 44%
2位 寝バック 19%
3位 騎乗位 15%
4位 座位 8%
5位 立ちバック 4%

好きだからといってそればかりがいいわけじゃないのは大前提♥ いろいろ試しながら、「騎乗位では彼の腰の下に枕を入れて少し斜めになってするのが好き」(宏美・32歳)。「毎回3体位くらい試す！」(咲・26歳)と、気持ちいい方法や2人のやり方を探っていくのもセックスの醍醐味♥

好きな抱きかたは？

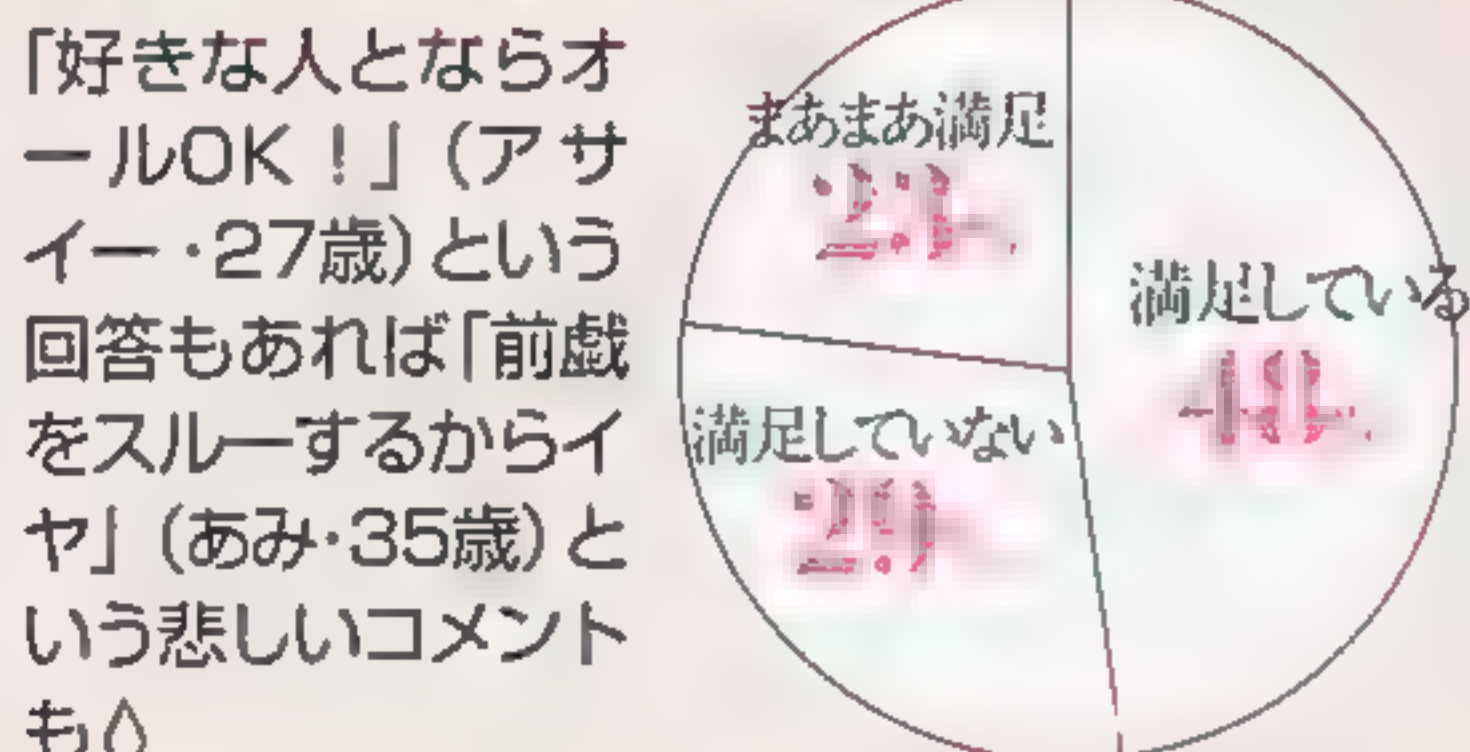
1位 ぎゅっと抱きしめる 31%
2位 体全体への長めの前戯 22%
3位 唇と指でソフトな愛撫 11%
4位 乳首を唇でコロコロ転がす 12%
5位 吐息まじりで耳を愛撫 11%

その他、電マを使ってほしい、尽くしてほしい、頭をなででおでこにキス、添い寝、キスしながらの挿入などなど!! みんな結構乙女♥

やんちゃがダサい出してる
テク&エピソード♥

「いいポイントのときだけ声を出すと気持ちいい方向に誘導。間違えてるときはこっちがいいなって言う」(梓・30歳)。「スローセックスの本を与えた」(サナ・25歳)。なるほどね♥

セックスは満足している？



「好きな人とならオールOK!」(アサイー・27歳)という回答もあれば「前戯をスルーするからイヤ」(あみ・35歳)という悲しいコメントも

どんなときにもっと欲する？

1位 一緒にイチャイチャしてる時 100%
2位 生理前後 22%
3位 相手を好きだと感じたとき 11%
4位 精神的に余裕があるとき 11%
5位 寂しくて甘えたいとき 11%

その他、寝る前や眠れないとき、ご無沙汰なとき、お酒飲んだとき、キスしたときなど。「大きい仕事の前夜」という男前コメントも



Episode 5 ピクミンたちの不意打ちで彼氏が不能になった

めっちゃ盛り上がってる最中に、TVからピクミンの音楽が流れてきて中折れ(笑)。再チャレンジしたけど、「そして食べられる〜」のフレーズが頭から離れずムリだった(アサイー・27歳)。

Episode 4 憧れの先輩はデカチンのオナニストでした

高校時代の先輩とサシ飲みのチャンス到来♥「いい感じになって持ち帰ったものの、既に泥酔状態。キスの後、いきなりの挿入で痛いわ、大きくて入らないわ!!」(しまいは隣でじろてるし・31歳)。

Episode 3 無茶苦茶な手マンのあと手を念入りに拭かれた!!

指を激しく出し入れされて、気持ちいいより違和感しかなかったあの前戯。しかも手マンしたあと、目の前で眉間にシワを寄せた顔で超念入りに手を拭かれたっていうイヤなやつ(由香里・27歳)。

Episode 2 小さすぎるアレは自分がユルイ気がしてきて恐怖

パイプを侮っていたけど初めて行為に取り入れたときはスゴイ!の一言♥ 予想よりはるかに小さかった人がいて、もう、何とも言えない感じで自分がユルいのかと不安になった(ぼち・25歳)。

Episode 1 超気持ちよくて夢中になるほど足も一緒につつちゃう

前戯もいっぱいしてくれて夢中になってたら、もうちょっとでイクときに足がビーンとつって悶絶。あと立ちバックしてる彼の姿をたまたま鏡で見て吹いた(笑)。立ち方へん! (ひかる・27歳)

読者のセックスエピソード

相手に幻滅したことや、されたこと、今までで一番良かったSEX、悪かったSEXをご紹介します

エロくなくてもセックスフル!

週1で愛され続ける女性は頑張りすぎない♡

セックスレスなんて言葉とはまるで無縁で、パートナーともずっとラブラブ♡ そんな女性になれるのか? 教えてピンク先生!

読者お悩み相談室 セックスレス編 ピンク先生が答えます♡

素直な自分を見せて、
素の相手を受け入れる♡

セックスフルカップルをたくさん取材してきて感じたのは、セックス以外の部分でのコミュニケーションが取れているということ。日常生活に見栄や遠慮がないから、セックスもスムーズにいつているみたい♡ ただ、それがめくるめく官能の世界かといえど、そんなこともなく...。したかったら自分から誘う、気持ちよければイカなくてもOK、とあくまでもルティーンのようにセックスを楽しんでる! 愛されることに貪欲じゃない姿勢も印象に残ってますね♪



ロマンスライター
ピンク先生

ロマンスライターとして女性誌を中心に活躍。著書は『がんばらないセックス〜週1愛され続ける女の秘密〜』(マガジンハウス)など♡

お悩み3

毎日の性行為が苦痛で、アツクても苦痛で、むしろ苦痛です。

食の細い人を大食いに変えるくらい難しいですね。ガツッかないのも個性。浮気をしにくいという長所だと思って受け入れてみては? ただし、疲れや病気などで性欲が落ちている場合は回復の余地あり!

お悩み2

彼の仕事が忙しく1年くらいレス♡ 解決策はないでしょうか?

仕事モードの鎧を脱がないとプライベートな時間に没頭できません。1日30分でいいので仕事のことを一切忘れる時間を作ることで、彼の心と身体がリラックスできるようにサポートしてみてください!

お悩み1

お互いにしたい感情がなければセックスレスでも問題はない?

セックスの目的は「愛の交換」「コミュニケーション」「性欲の解消」「快感」「子作り」など様々。したくなければなくても済む社会になっていきますから、お互いがそれでいいなら問題ないと思います♡

お悩み6

同棲中の彼がいますが家族のような感覚でセックスレスです。

カップル=セックスがあるもの、という認識があるようですが、実はカップルの数だけセックスの形があります。2人のことで悩んだら聞くべきは彼の気持ち。どう思っているか穏やかに聞いてみては?

お悩み5

自分から誘ったことがありません。上手な誘い方ないですか?

「誘って断られたらショックを受けそう」と不安に思うならば、「触れ合うこと」「抱き着くこと」「さすってあげること」というコミュニケーションから始めてみては? 自然と距離が近づきますよ♡

お悩み4

セックスレスだと女としての魅力がないような気がしてきます。

セックスは2人の関係の1パーツ、こだわる必要はないと思います。多くの男性が欲しているのは自分と一緒にいて楽しそうにしている女性。自信を失くして暗い顔をされたら彼も悲しいことでしょう♡

セックスフルにありがちな傾向♡

- 1位 セックスにあまり執着がない
- 2位 「まっいっか」が口癖(楽天的)
- 3位 素直な性格

めくるめくセックスなど期待していないので、男性のほうは負担を感じることなく気軽に誘える♡
なんでも深めに捉えてネガティブに考えすぎると、相手にプレッシャーをかけてしまう結果に♡
見栄も遠慮も捨てて素の自分を見せれば、相手も素を出しやすく、リラックスしやすくなる♡

セックスレスにありがちな傾向♡

- 1位 セックス=愛だと思い込んでいる
- 2位 人のセックスと自分のとを比べる
- 3位 男はセックス好きという思い込み

その思考パターンゆえにセックスがないと「愛されてない」と不幸に思う。そしてレスが加速...♡
「みんなはこうなのに...」と周りと比較して自信がなくなり、いつしか奥のオーラに包まれる♡
男はセックスなしで生きられない=セックスしたがるのは私に魅力がないせい? と不安に♡

顔と同じで性器もみんな違って当然♡

オンリーワンな自分の個性を大切に♡

医学的な面からセックスレスを眺めてみると...レス以前の問題が山積み!? いいセックスって何なのか知識と知恵をお授け下さい♡

読者お悩み相談室 女性の身体編 松村先生が答えます♡

心と身体が解放されることが
オーガズムへの近道です♡

究極のリラクゼーションの上にオーガズムはありますから、緊張や不安があつたら逆に快感は遠のいてしまいます。イカなきやおかしい、陰毛の生え方がおかしい、膣の締まりが悪いんじゃないか? 不安にとらわれてリラックスできていない人が多いように感じます。コンプレックスを抱くキッカケは男性の心ない一言や先入観だったりしますが、世の中に同じ顔の人がいないように、性器の形はみな違って当然。それもまた個性ですから自信を持って下さいね♡



成城松村クリニック院長
松村圭子先生

婦人科・美容皮膚科医。広島大学医学部卒。『ずばりちゃんのSEXバイブル』(ソフトバンククリエイティブ)ほか著書多数。

お悩み3

セックスのしすぎでゆるくなることはありますか?

膣は赤ちゃんの頭が出て来るくらい伸縮自在。セックス程度じゃゆるみません。何度もお産を繰り返すと支える筋肉が弱ってくることはありますが、それも産後に骨盤底筋を鍛えることで防げますよ。

お悩み2

イッた経験がなく不感症かも。イクためにはどうすればいいの?

「イク」という神話にとらわれないことが一番大事です。時間が解決してくれることもあるし、突如として導かれることもある。セックスをひとつのコミュニケーションと思ってリラックスして気長に♡

お悩み1

26歳ですが悲しいほど性欲が劣化しています。一生このまま?

若い人の性欲の低下はほとんどがストレス。身も心も疲れていて生殖行為を行うどころじゃない! という状態。まずライフスタイルを振り返ってみてストレスの原因を解消することが急務です!!

お悩み6

相手とサイズが合わなくて相性が悪いときはどうしたらいいの?

膣の入口から子宮まで7~8cmほどです。膣も柔軟性があるので直径3cmくらいまでなら変わりません。おおよその男性なら長さや太さはあまり関係ないです。相性が悪いのなら別な問題では?

お悩み5

自分の性器が標準かどうかかわからない。基準はありますか?

性器に標準や基準はないですし、ビックリするような性器にも出会ったことはありません。陰毛の生え方も千差万別です。当然、外性器の色や形も性経験とは関係ありません。そのままで大丈夫ですよ!

お悩み4

濡れないし性交痛があつて楽しめない...。ローションを使うべき?

前戯に十分時間をかけていますか? それでも上手く入らないような場合はローションもあります。ただ奥の方が突かれる度に痛い場合には、子宮内膜症や子宮筋腫の疑いもあるので一度婦人科の受診を!

セックスフルにありがちな傾向♡

- 1位 心も身体もリラックスした状態
- 2位 ありのままの自分を認めている
- 3位 創意工夫のあるセックスを楽しむ

究極のリラクゼーションの上にオーガズムがあるので、緊張しているとそこまでたどりつけません♡
性器がどんな形だろうと陰毛がどう生えていようと、それで良しとしなきゃ心は解放されませんよ♡
快感ホルモン・ドーパミンの分泌はマンネリ化で減少。展開が見えるワンパターンは避けたいもの♡

セックスレスにありがちな傾向♡

- 1位 ストレスフルな生活で余裕がない♡
- 2位 性器や身体にコンプレックスがある
- 3位 「イク」「イカせる」にこだわる

成城松村クリニック

〒東京都世田谷区砧8-23-3
休水・日・祝休診
☎03-5727-0878
<http://www.seijo-keikoclub.com>

好きなときに
イける女性は
幸せもGET!

膣トレ&アダルトグッズを味方につける♥

イッたフリならできなく、毎回毎回必ずイクって難しいですか? デリケートな問題、セックスとオーガズムの関係に迫ります♥

イキやすい体位は?

1位 正常位	37%
2位 騎乗位	21%
3位 寝バック	15%
4位 立ちバック	9%
5位 わからない	6%

正常位がイキやすいコにイキ様を聞いてみると、「足をピンと伸ばしてアソコに意識を集中するとイキやすい」(りお・30歳)という「足ピン」派がいっぱい。騎乗位は「自分で感じる場所を刺激してイける」(愛・26歳)。ほかには、仰向けで腰を軽く浮かせてお尻を持ち上げた体勢、対面座位など♥

今までで一番感じた テク&エピソード♥

「イッてもイッてもクリ&乳首攻めされて死にそう!!」(りえな・29歳)。「ローターをクリに使いながら挿入♥」(真奈香・27歳)。「ローター○コ・アナルパイプの3点攻めで失神♥」(九州・25歳)。

中イキと外イキの違い、感じる?

YES	48%
NO	34%
わからない	18%

そもそも「中イキ」がわからない派も多かった。 「膣でイクラしいけど感じない」(ミル・29歳)。一方で「膣の入口はもちろん挿入した時点で、膣全体を自在に動かせる」(華・28歳)という強者も!

今まででイッたことがある?

YES	82%
NO	12%
わからない	6%

大多数がYESと回答。ただしこれが「毎回イク?」という質問になるとトーンダウン。中には「1回イッた相手とは毎回イけるようになる」(ロタ・27歳)という声もあるけど、毎回は少数派でした♥

体の快樂ポイントを知ってイク感覚を身につけよう♥
できることならセックスでイキたいけど、そう毎回毎回イけるってわけじゃないのが現実。手っ取り早くイクためにはマスターベーションもひとつの方法♥ 逆にマスターベーションでイクことで、セックスでもイキやすくなることも。いずれにしても自分の体の快樂ポイントを知っておくのは大切なことだね♥

締めをよくしたいと思う?

よくしたい	88%
締め具合を調整できる	12%

ほとんどのコが「よくしたい」と即答。また、膣の締めを自在に操れる締めりマスターも存在。「膣の入口じゃなくて奥から締められるように自主膣トレした!」(遥香・33歳)。

イクふりをしたことがある?

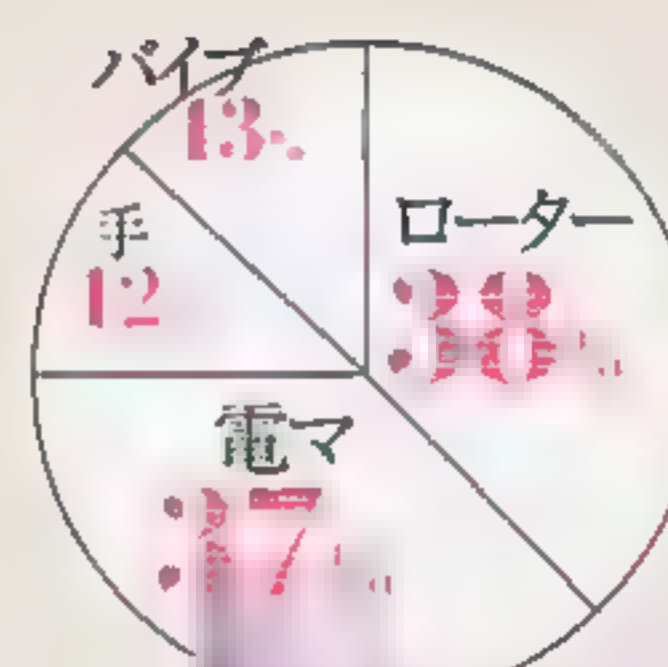
YES	70%
NO	30%

YESの理由は、早く終わらせたい、彼がしつこく聞くから、頑張ってくれてるから気をつけてなど。NOの理由は、男が調子に乗るからフリはしない、感覚が鈍りそうだからしないなど♥

ある	63%
ない	29%
過去にある	8%

ひとりの経験は?

過去にあると回答したコは初体験の前に毎日やっていたというコが多数。するタイミングは夜寝る前やヒマなときなど。またセックスのとき彼にさせられるというパターンも★



ひとりHに使うのは?

ローター派と電マ好きがほぼ同数♥ 「ピンポイントの刺激より広く振動する電マ♥」(友里・28歳)。ローターならまだしも、これ見よがしなパイプは置き場所に困るという声も♥



ラブリーポッププロデューサー
萩原かおるさん

女性向けアダルトグッズショップ・ラブリーポップ・プロデューサー。http://www.lovelypop.com/。「ちつ☆トレ」ほか著書多数。

感じる体に変化する
最強の女子力アップ方法♥
快樂を得やすい膣を作るため、開発したのが膣周辺の骨盤底筋を鍛えるトレーニング法「ちつ☆トレ」です。効果が出ると明らかにオーガズムの質が変わるので、男性はますます愛情を感じるように。なぜなら女性がオーガズムを得ることは、絶対的に男性をオスとして賞賛する行為だから。ぜひ、はじめてみてください♥



人肌のようなリアルな弾力で、ピンク・ブルー・クリアとカラバリも豊富♥ 音がNGな人、バスルームで使いたい人にもおすすめ♥ ケアも簡単で使いやすい。¥1,260

Gスポットとクリを刺激するエクステック♥

吸い付くような極上のフィット感で、安心素材を使ったオリジナルパイプ♥ ビギナーにおすすめのスマートサイズながら、振動はパワフル♥ ¥1,680



コンパクト型のローターメイクラフバグ♥

ポーチにしのばせても、絶対バレないラグジュアリーなケース♥ 細かくてパワフルな振動でパターンは3種類。コードは最長60cmまで。¥980

女性のための アダルト& ボディケアグッズ♥

- ① LOVELY POP(ラブリーポップ) <http://www.lovelypop.com>
- ② LClove cosmetic(エルシーラブコスメティック) <http://www.lovecosmetic.net/html/>
- ③ JEWELRY CARRY(ジュエリーキャリー) <http://jewelrycarry.com/>
- ④ お姉さん百貨店 <http://aneageha.com/>

購入先はこちら!

予測できないIC機能 搭載の高級者パイプ♥ ラブソラマメ

サヤの形をしたパイプローターに3種類、マメの形をしたローターに7種類の動きをするIC機能搭載で、次にどの動きが来るかわからないのが最大の魅力♥ ¥7,500

彼につけて2人で 振動を楽しむ、ラブ グッズうさぎ♥

彼につけると3種類の振動が起動して、一緒に気持ちよくなるローター♥ 愛らしいうさぎの両手・両耳・舌などのパーツが細かく振動。医療用の素材なので安心。¥2,500

膣トレの効果

- ① 膣の収縮幅を広げてイキやすくなる
- ② 下腹部が鍛えられてダイエットにも効果的
- ③ 加齢とともに起こりうる尿モレ防止

膣トレのやり方

膣に指を入れた後、尿を止めるイメージで下半身に力を入れます。膣内で指がキュッと締め付けられる感覚を10秒キープ、その後ゆっくりと力を抜く。これを繰り返します★

膣トレ&オーガズム 開発にフェミニン エクササイズ♥

使い方は2通り。ナカに挿入し、締めを上げるエクササイズとしての利用法。もうひとつ、挿入してナカを刺激することにより、快感体質へと導くボールとして使用OK。¥3,150

デリケートゾーンのお悩みに JCジャムウ ヴィーナスソープ

泡立ててデリケートゾーンの気になる部分に3分パック。黒ずみや汚れ、匂いをケアしてくれる国産ソープ♥ ¥1,480

JCフレッシュミスト & JCシャイニー UVカットスプレー

消臭効果の高いカキタンニン配合のフレッシュミストは下着やブーツにも。¥1,280(右) ③。全身に使えるラム入りSPF50PA+++のUVカットスプレー¥1,980(左) ④

シルクラボ シルキー ボディソープ♥

デリケートゾーンの粘膜にやさしい成分配合で、元の体臭とMIXしても不快にならない香り♥ 全身にも! ¥1,800

ラブリーゾーンの 除毛クリーム& 消臭ミスト♥

ビキニラインや気になる部分のムダ毛処理に最適なヘアリムーバー¥3,980と、おりものや生理前のニオイを消臭してくれるデイーケアミスト♥ ¥2,980

自分の下着の色や
体形を気にするより…
ベクトルを彼に向けて!

もっと相手をおもてなし♡

えくぼとギャランドゥがチャームポイントな
話題のイケメン男優・一徹さんに、メンズに聞き
づらいアレコレを教えてもらいました♡

読者お悩み相談室

男目線編

一徹さんが答えます♡

お悩み5

フェラしてるとき、
どうして顔を見ながらの?

見たってことはそこに何かぐっ
とくるものがあるわけで、変な顔になっ
てるとか全然気にする必要ないです。
嫌だったら見ないし、やりたいだけな
らそもそも顔すら見ないはず。それだ
け鑑賞に値するということですよ。

お悩み1

名器に当たると離れられなく
なるって本当ですか?

数の子天井とか言いますがそこは
そんなに重要じゃない。名器でも性格
最悪だったらしたくないです。歴史
上のエピソードでも名器を追いか
けすぎて国を滅ぼした、なんて話もな
いんですよ。その程度のもんですよ。

お悩み6

正位で寝ていると
二重あごに見えませんか?

それ言ってみたらいいですよ。「正
位だと二重あごが気になっちゃうの」
って。確実に「全然気になんないよ」
って言ってくれるはず。気になる
なら灯りを暗くしたり、枕の位置を
変えたりしてみてもいいのではな
いでしょうか?

お悩み2

脱がせたとき下着が上下別々
でホロかったら引く?

全然引かないです。むしろそんなつ
もりなかったのにこうなっちゃった
と思うと嬉しい。男は気にしない
と思いますよ。高そうな下着につ
けたら、それはそれでわざわざつ
けてくれたんだって嬉しくなりま
すけどね。

お悩み7

セックスの仕方でも
男が気持ち悪く見えますか?

男は「好き=セックス=愛」だと思
うので、やってみないと自分でもわ
からない。ただ終わったあとに見
極められる。気持ちがない人は射
精後いきなり素っ気なくなりますが、
本気の人は優しい。腕枕で愛を
試して下さい♡

お悩み3

前立腺マッサージって本当
に気持ちいいんですか?

感度に個人差はありますが気持ち
いいです。肛門とタマの間の空白
地帯的な部分を下からゆっくりほ
ぐして集めていくようなイメージ
でマッサージするといいです。神
経が集中しているところなので
微調整は必要ですね。

お悩み8

尿の正位って何ですか?
正位で尿が流れますか?

僕の場合、プロなのでほぼ吹か
せられます。尿道の管がある辺り
を押さえてたまってきたところ
で掻きだす感じです。つまり正
位は尿。潮吹きって気持ちよ
くないですか? 膀胱炎にも
なりやすいのでおススメはし
ません。

お悩み4

床上手な女性ってどんな
テクニックを持っていますか?

人によって気持ちいい加減は違
うので、相手の反応を見て臨機
応変に対応できる方ですね。具
体的なテクニックより、この人
は刺激が強いのかいいと思
ったら調節できる、その辺の
チューニング力が高い方だと思
います。

「イッたふり」をされてる方、まだ
多いみたいですね。そもそも男
が聞くから答えざるを得ないとい
う話なんです。でも、気持ちよ
くないのに気をつかってフリだけ
してるなんて接待みたいじゃない
ですか? お互いのためにもぜひ
真実は伝えて下さい。「気持ち
良かったよ。でも私は好きな人
とエッチできたから幸せだよ」
そう言うてあげたらいいと思
います。「じゃあどうしたらいい
?」と聞いてきますから、そこ
から2人でやり方を少しずつ探
っていきましょう。セックスは
コミュニケーションです。伝え
合うことが大事。今よりもっと
気持ちよくなれるはずですよ♡

「イッたふり」をされてる方、まだ
多いみたいですね。そもそも男
が聞くから答えざるを得ないとい
う話なんです。でも、気持ちよ
くないのに気をつかってフリだけ
してるなんて接待みたいじゃない
ですか? お互いのためにもぜひ
真実は伝えて下さい。「気持ち
良かったよ。でも私は好きな人
とエッチできたから幸せだよ」
そう言うてあげたらいいと思
います。「じゃあどうしたらいい
?」と聞いてきますから、そこ
から2人でやり方を少しずつ探
っていきましょう。セックスは
コミュニケーションです。伝え
合うことが大事。今よりもっと
気持ちよくなれるはずですよ♡



AV男優
一徹さん

女性向けAV業界で実力・知名
度ともにNo.1。女性向けAV
メーカーSILK LABO専属男
優としても活躍中。http://bl
og.livedoor.jp/silk_jittetsu/



どう見られているかに重
が向き過ぎている感じが
床上手とか名器だとか勝負下
着とか、女性の方でそういうこと
構気にしますよね。でも、そこ
は男にとって大して重要じゃな
かったりもして、努力のベクト
ルの向きが間違ってると思
います。★自分がどう見
られてるか気にしていたら、
相手にも集中できないし、ま
してリラックスなんてでき
ません。せっかく好き

一徹さん出演のDVDシリーズ♡

SILK LABO(シルクラボ)

女性がプロデュースした女性目線のAVだからセ
ックスシーンがグロくない。でもエロい♡ 生
気だけど気になるアイツとか、男数名に抱れられ
るとか、乙女ゲー的ドキドキも味わえるよ♡



「おぼろげ」 「下着のルー」 「Suddenly Triangular」 「ルームサービス」

AVを観たことがある?

YES 68%
NO 32%

「ラブホに行ったときに観ていろ
んな体位を研究」(和歌・29歳)。「
ネットで無料で観れるやつを彼と
一緒に観る」(麗・31歳)。今は観
ないけど、「勉強になると思って昔
はめっちゃ観てた」(瑠子・33歳)
というAV卒業者も意外に多め♡

な人とエッチしているのに悲
しいです。ほとんどのことは
気にしないでいいことばかり
です。男は好きな人とセックス
できる、それだけで嬉し
かったりするんです♡

5

性器の見た目が、
黒くてグロテスクで
恥ずかしい♡

外性器、特に小陰唇の色素沈
着は加齢と共に進む傾向があ
ります。黒ずみを気にされる
女性の方はとても多いですよ
ね。黒ずみを取って色を薄く
するならオススメはレーザー
処置「Fotona Smooth」。ま
た、小陰唇縮小術で解決す
ることができます。

4

Gスポットの感度を
上げることって
できますか?

Gスポットは陰内でも神経
が集中している性感帯。当
院ではGスポットの感度を
上げるG-shotという施術を
行っています。Gスポットに
ヒアルロン酸を注入して膨
らませることでペニスの
密着度を上げ、自分も相
手も気持ちよくなる効果
があります。

3

出産後ピラピラが
伸びた上に膣に
ゆるさも感じます♡

小陰唇が伸びるのは出産時
にピラピラだけでなく性器
そのものが大きくなるため
です。膣のゆるさを解消し
たいのであれば膣口縮小
術や、膣縮小術があります。
切る手術が苦手な方は
レーザー処置の「Fotona
Smooth」で、膣縮小
する方法等もありますよ。

2

乳首をピンクにし
たい! 市販のクリー
ム以外に方法は?

黒ずんでしまった乳首の色
をピンクに戻す方法として、
一般的なのはハイドロキノ
ンなどの塗り薬。それ以外
となるとレーザー治療が
あります。当院では日本初
導入のレーザー処置「Fot
ona Smooth」という
施術を用いて治療するこ
とができます。

1

左側のピラピラが
大きいです。左右差
ってあるもの?

ピラピラすなわち小陰唇の
大きさが左右で違っている
という人は珍しくありません。
生まれつきのものでそのま
までも問題はありません。
ただ、あまりにも差が大き
くて気になるようでしたら、
ピラピラを切って短くする
小陰唇縮小術があります。



本田ヒルズクリニック院長
本田昌毅先生

「男性・女性」両方の性器を専
門に扱う、日本で唯一の「デ
リケートゾーン専門クリニ
ック」総院長。http://honda
hills.jp/

読者の お悩み相談室 女性器の 施術編

本田先生が
答えます♡



番外編

女ホルUP妄想グラビア

AV男優

一徹さん

全体像より部分、部位！
パーツで語る男の色気♥

読者アンケートの結果、「手」「胸板」「首筋からアゴにかけてのライン」「背中」「腕」が、男の色気5大パーツであることが発覚！どれもこれも男の色気が匂い立つ部位ばかり!! ...ということで、女性向けAVで男の色気を惜しみなく発散している、30代半ばの一徹さんにモデルをお願いしました♪ あなたのベストパーツは!? しばしの妄想タイムをお楽しみください♥

男性の色気を感じるパーツランキング

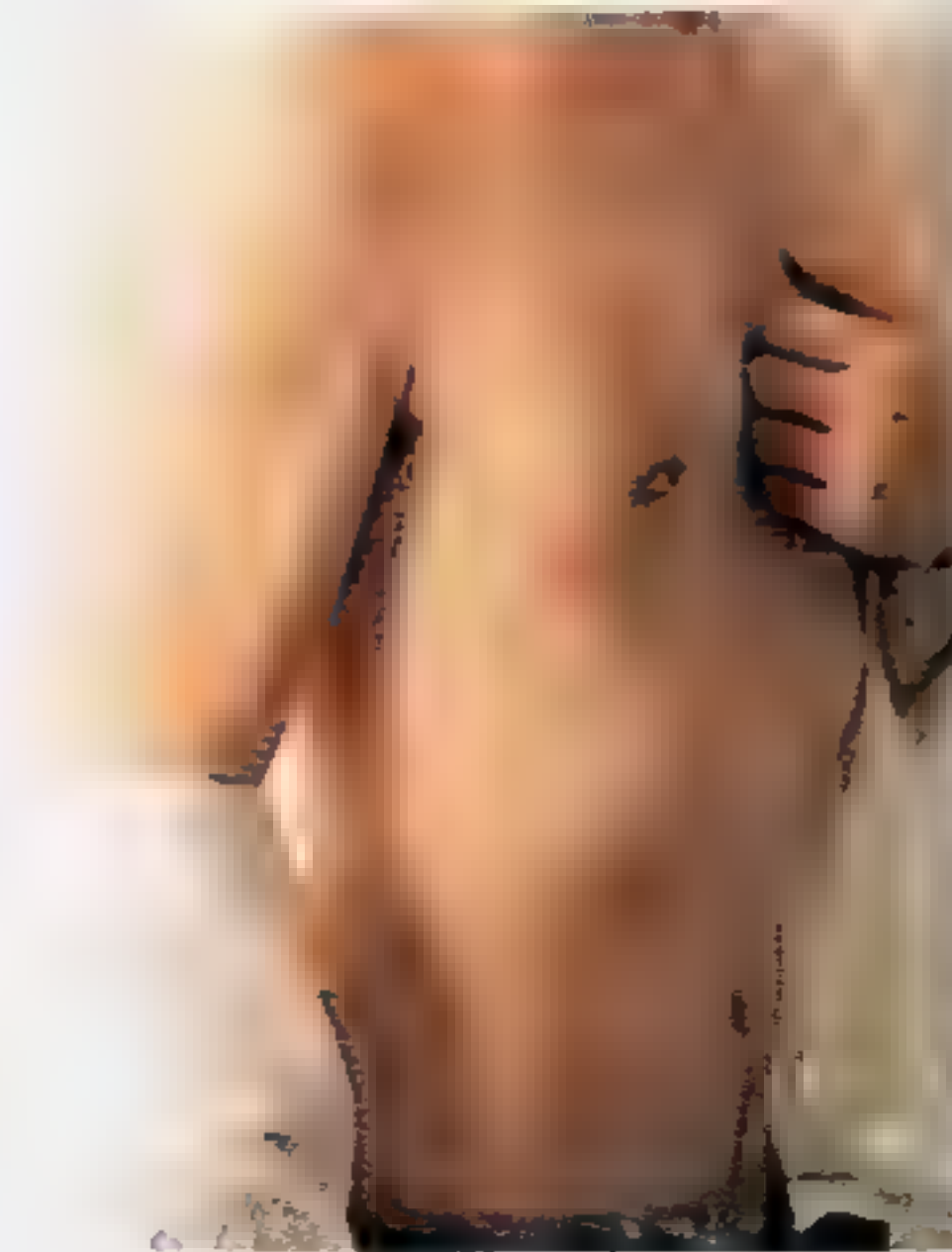
1位 手

骨！そして血管！「血管がくっきり浮き出た手の甲フェチ♥」（紀代美・26歳）。「大きくて無骨な感じだとそっと触れたい」（彩花・34歳）。手であればいいわけじゃない。好みは色々♥



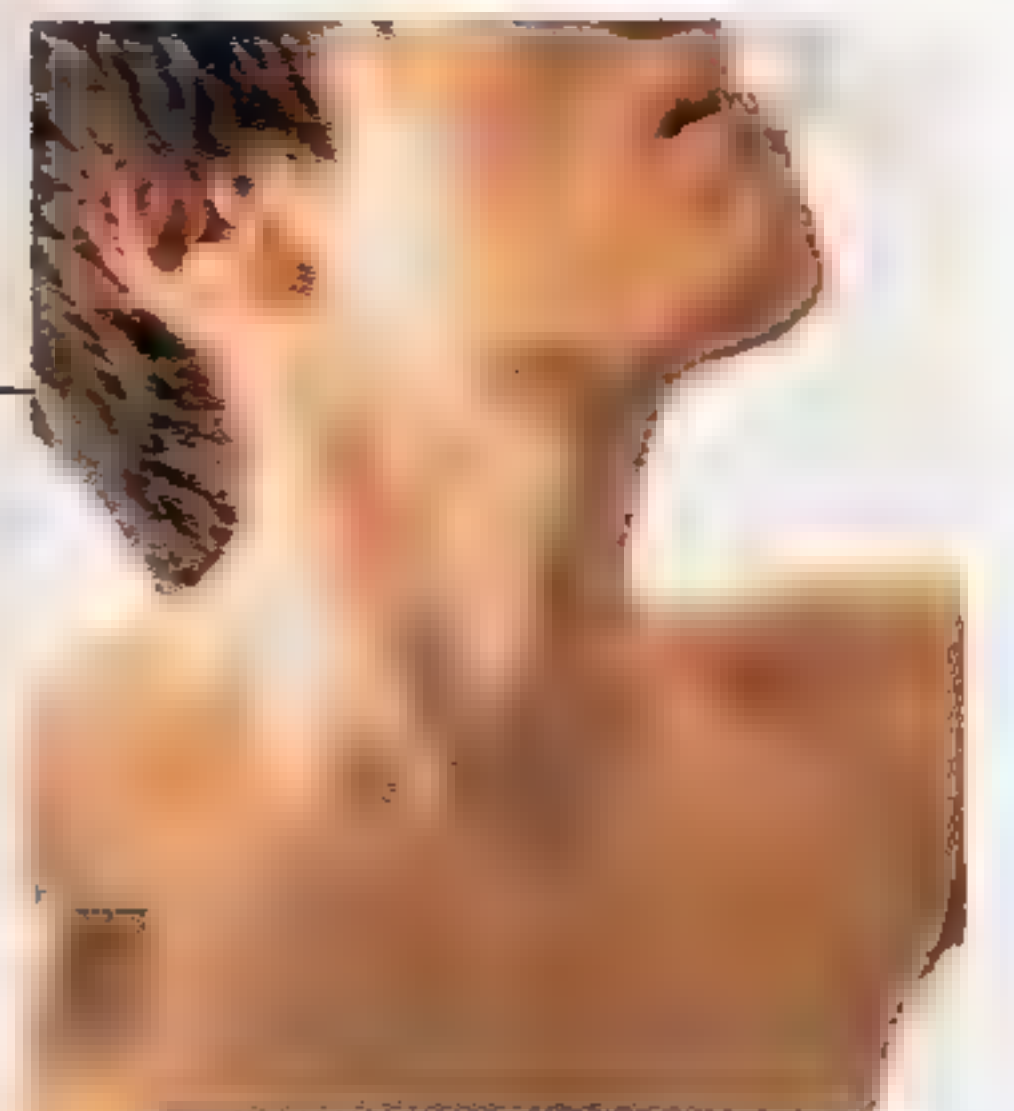
2位 胸板

「ムキムキとかではなくほどよく筋肉のついた胸板に男らしさを感じる」（みな・28歳）。「一緒に寝て、厚い胸板に頭を乗っけると安心する」（紀子・30歳）。すべて胸板好きの共通意見♥



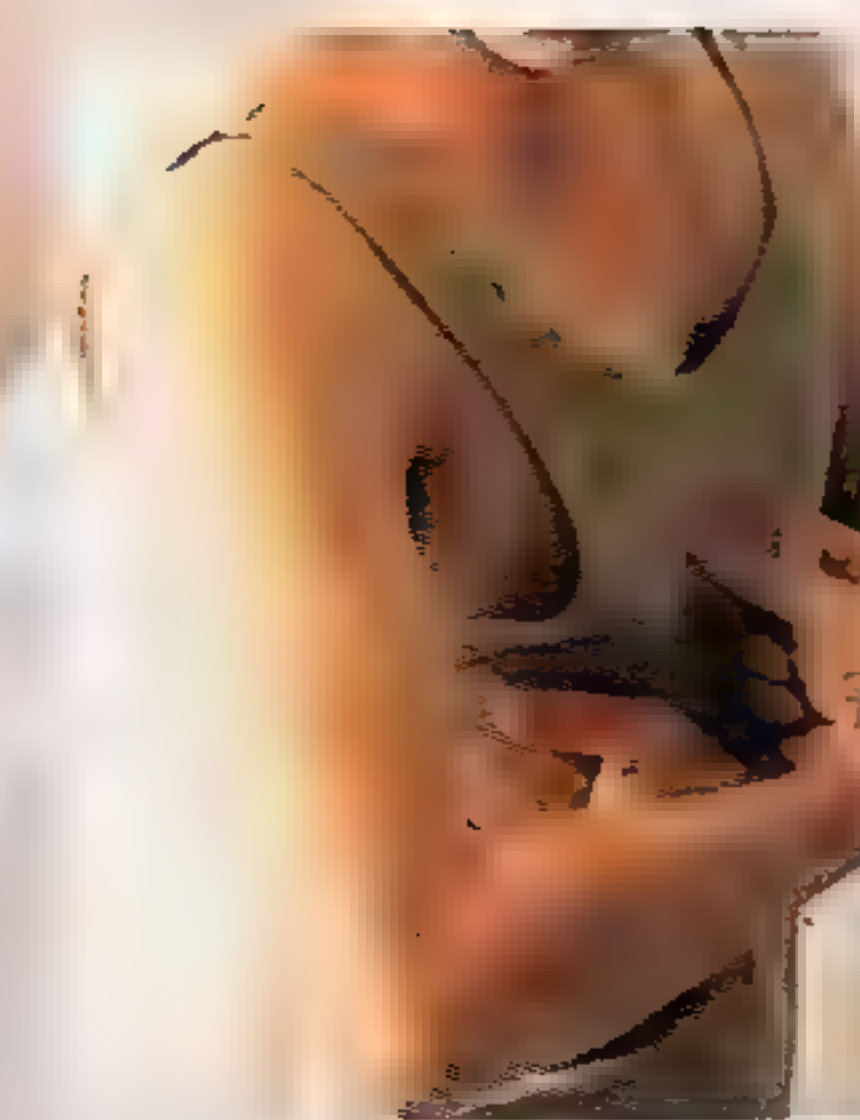
3位 首筋からアゴにかけてのライン

柔和なラインはいらない！「斜め前から見たときの顔の輪郭、首の辺りとか噛みつきたくなる◎」（ナナ・28歳）。「のどぼとけとか、首の太いスジのようなものに胸がざわめく」（Key・31歳）。



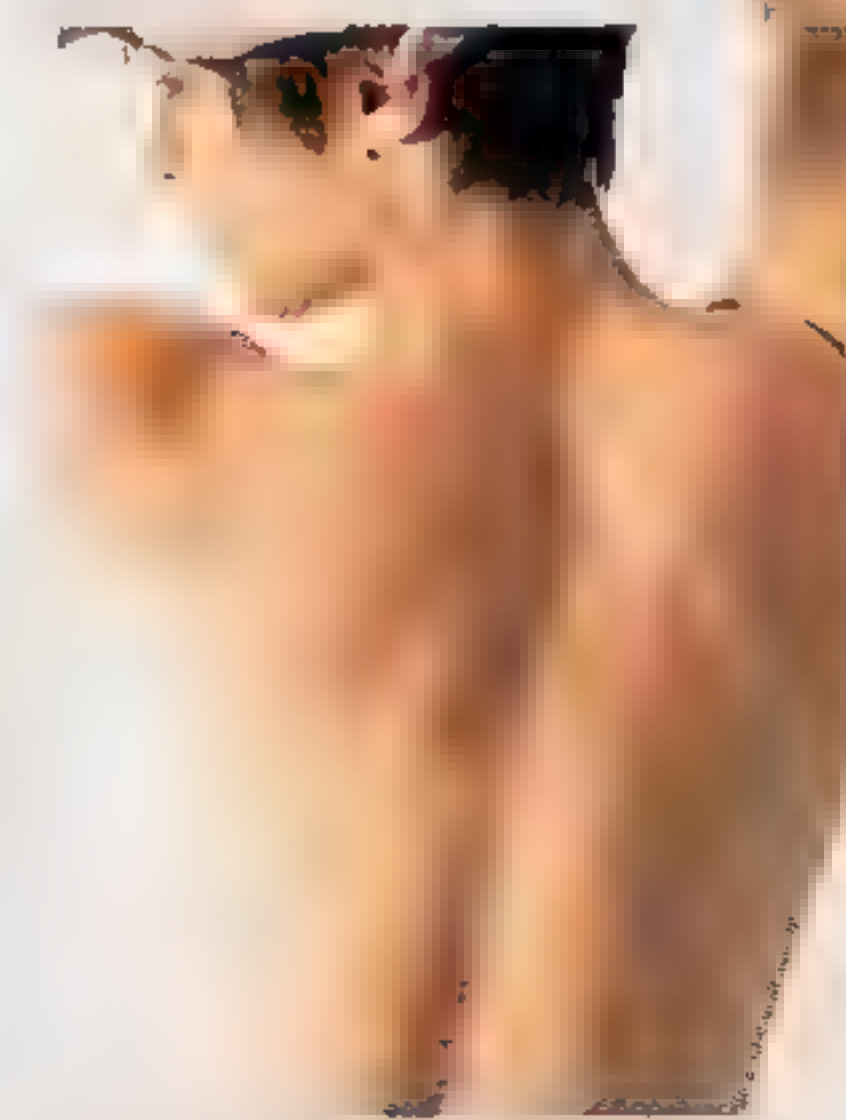
5位 腕

男はやっぱ腕っぶり！「がっしりしたたくましい腕を見ると、支えてくれそうな安心感が感じられる」（れな・33歳）「黒のノースリーブとか着てたらなおヤバイ♥」（Betty・33歳）。



4位 背中

複雑な筋肉の男地図！「正常位のとときに背中からお尻にかけてのラインを触るのが好き」（理央・29歳）「背筋が鍛えられていて、なおかつ腰がキュツとしてるとセクシー♥」（百合子・30歳）



相手をよく見てちゃんと感じれば、
自然と気持ちよくなるはずです。

「家ワイン」は、毎月季節のワインを2本セットでお届けする定期購入サービスです



家ワイン

Enjoy Wine! Every Month, in your Home

ワイン定期購入サービス
毎月2本セット送料込

月額 3990 円 (税込)

Select セレクト

有名ワインスクールが
厳選したワインを毎月お届け



ワインセレクトは、パリ発アジア随一の
ワインスクール「アカデミー・デュ・ヴァン」
が担当。ソムリエやワイン好きなら必ず
知っている有名スクールが、確かな知識と
経験、五感を通して選んだ自慢のワインを
お届けします。

Premium プレミアム

他では手に入らない
「家ワイン」限定のワインも

お届けするワインの一部は、市販されてい
ないプレミアムなワイン。

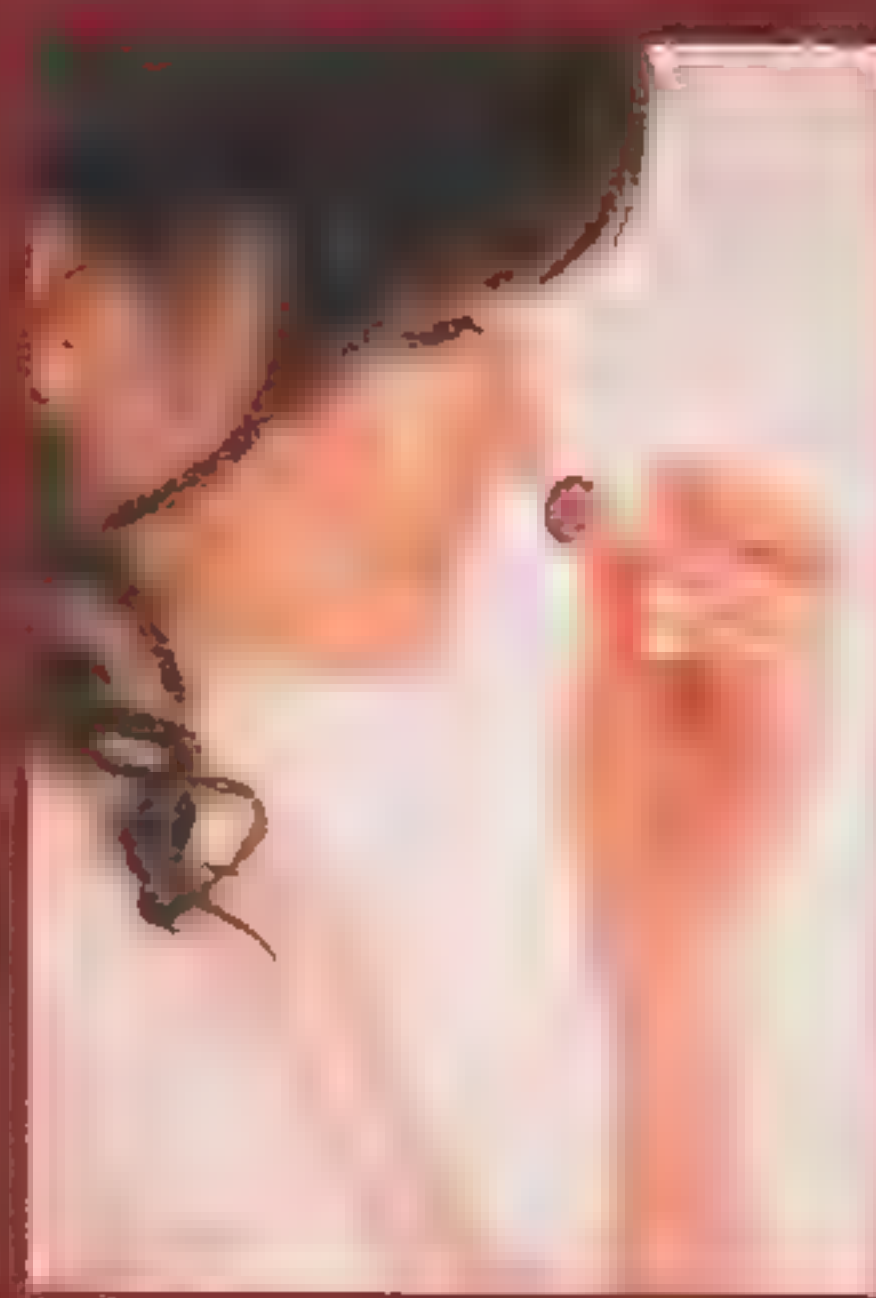
中にはボトルワンデー
本5000円以上で提供
される銘柄が入ってい
ることも...!

ワインの美味しさだけ
でなく、価格におさま
らないお得感も味わう
ことができます。



Tasting テイスティング

人気ワインエデュケーター
「紫貴あき」さんのテイスティング



初心者にも分かり
やすい言葉でおい
しさを伝えることに
定評のある紫貴さ
ん。実際に紫貴さん
がワインを飲んでコ
メントする姿を動画
でもお届けします。

文章、そして映像を
参考にワインを飲むことで、よりワインを楽し
めるはず。

お電話で

通話料無料



0120-982-486

営業時間: 9:00~21:00

※一部のお電話からご利用いただけない場合がございます。

広告コード

0012

アナウンスに従い、
上記広告コードを
プッシュして下さい。

お申し込み有効期限

2013年12月7日

ご注文専用アドレス

<http://cgad.jp/iewine/16>

アイオイクス株式会社 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-46-3
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されております。

【定期購入】一度のお申し込みで毎月ワインが届きます。【お支払い方法】代金引換(手数料315円) / クレジットカード ※お申し込み時にご登録いただいたお支払い方法で翌月以降も決済いたします。
【商品のお届け】毎月25日までのお申し込みで、翌月5日(土日祝日の場合は翌営業日)に発送いたします。発送後2~5日(土日祝日は含み、北海道・沖縄・離島を除く)でお届けします。
【返品・交換】破損や汚れなどの不良品については、商品到着後1週間以内にウェブサイトよりお問い合わせください。状況を確認させていただいた後、交換もしくは返金させていただきます。

vol.3 おかゆ、モードが似合う秋に向けて

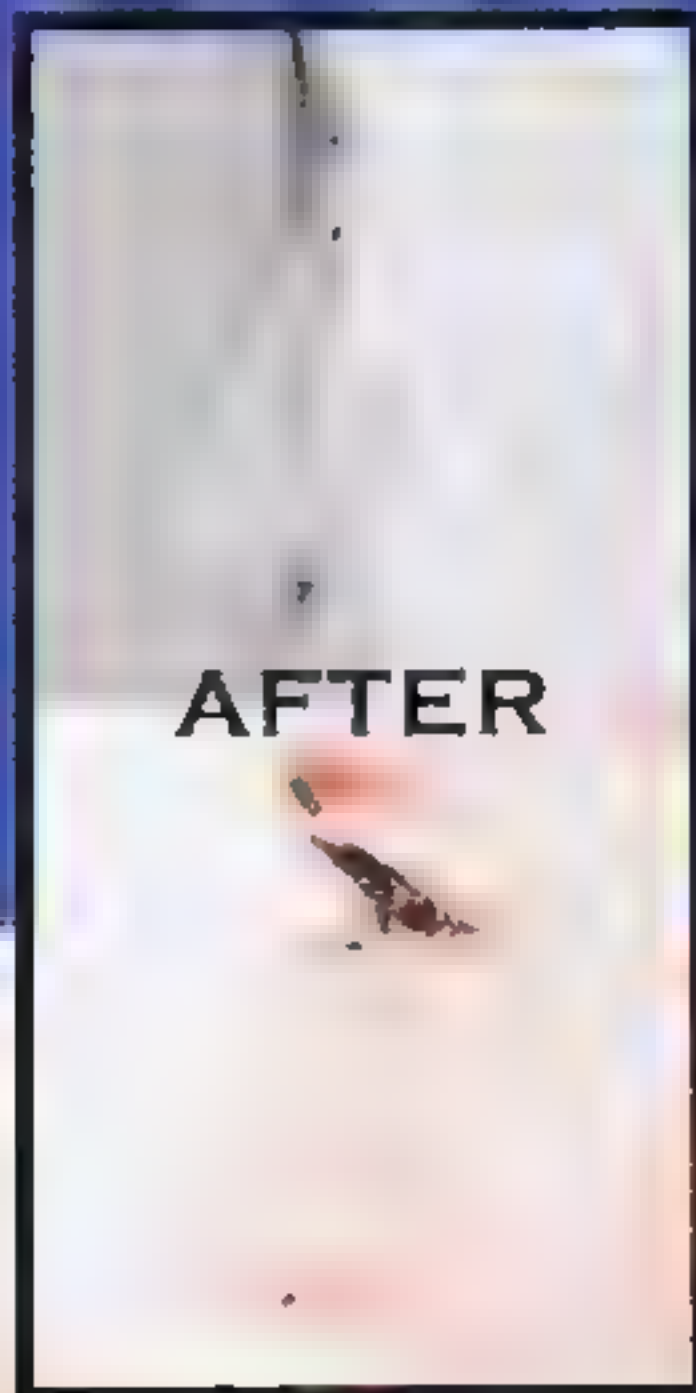
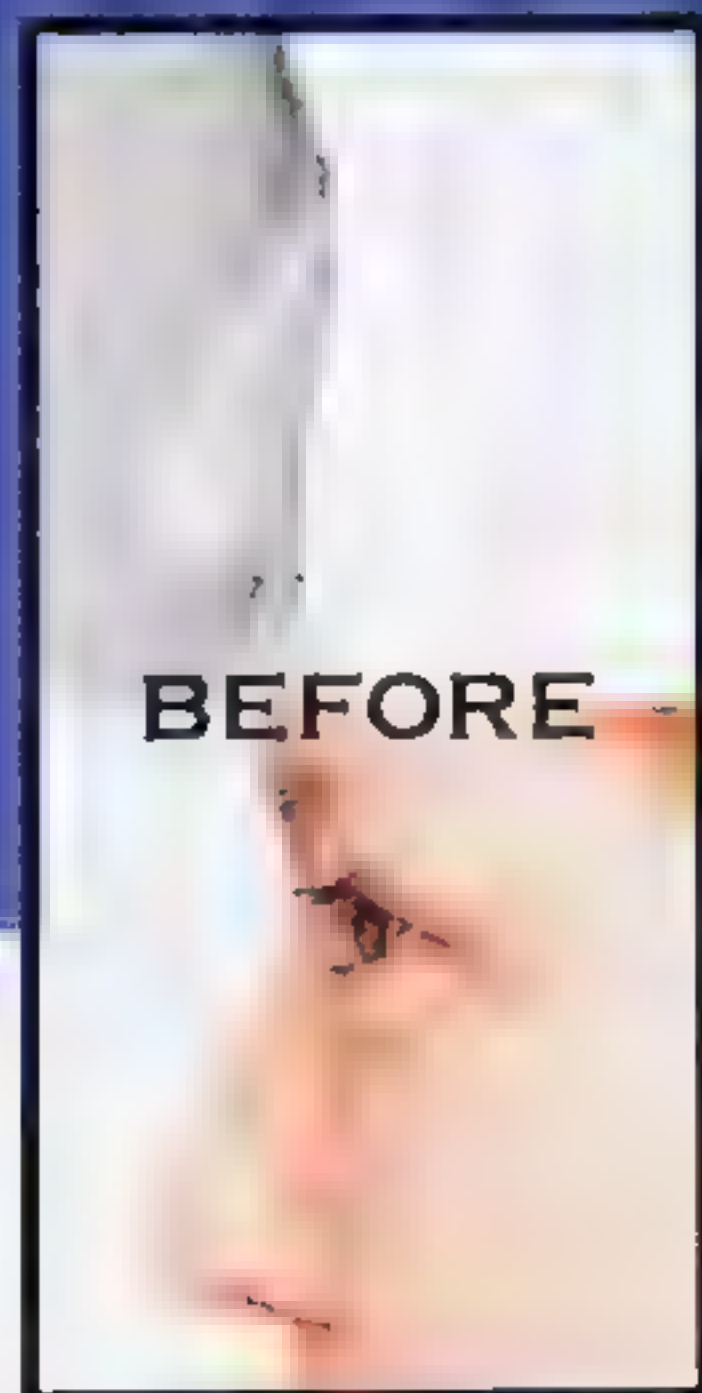
美鼻な横顔美人に変身!!

おかゆが前号よりもさらにかわいくなって登場♥ 今回施術したのは鼻。ふっくらとまるみのあった鼻が、筋の通ったシャープな鼻に変身! 顔全体の印象も“かわいい”にプラスして“キレイ”の言葉が似合う、大人の表情になったよ!

PHOTO Yashinobu Bito
HAIR&MAKE Emika Matsumae
EDIT&TEXT Haruka Noda

前号までの おかゆの変身

【4月】整形前の顔 【6月】おでこに脂肪注入 【三重線切開】涙袋にアルロン酸 【目頭切開】 【8月】エラボトックスとウルティマで小顔に。顔の変身とともに性格も明るくなって内面から美人に。



そして今回
さらに
ひとてま♥



2013年
8月



2013年
6月



2013年
4月

鼻を施術してから「かわいい」より「キレイ」って言われるようになりました♥ 鼻筋がキレイになると横顔のシルエットが凛とするみたいで横顔をほめられることも♪ ハイライトを塗らなくてよかったからより一層メイクが薄く、ナチュラルになってきましたよ♥ 施術は全く痛みがなくてあっという間に終わっちゃいました!



次号は私が更に変身♥

今後もひとてま美人は
テーマによってさらに美しく
変わっていきます!!

next issue

美しい女は
“おでこ”がポイント!
魅惑的な顔になる、
おでこの「ひとてまメイク」
大公開!!

姉ageha読者限定!!

美鼻整形スペシャルプライス

このページを見てくれた読者の方に限り、おかゆと同じ「隆鼻法」が特別価格で施術できちゃう! 予約の際に「姉agehaを見た」と伝えてね♥

★隆鼻法(プロテーゼオートクチュール法)
通常価格: 304,500円

姉アケハ読者限定 50,000円OFF!!

2013年10月31日迄

美鼻になるまでのプロセス



シミュレーションを経て、最終調整
鼻に当てて仕上がりシルエットを決めるよ。世界にひとつ、自分だけのオートクチュールプロテーゼだから初めての施術でも安心♥



おかゆ専用シリコンを先生が手作り
レントゲンを使い、施術前の鼻の骨格を先生が確認。おかゆに似合う鼻の高さや形を考慮しプロテーゼをブロックから手作しします。

院長からのコメント

日本美容外科学会理事
保志名 隆院長
鼻の施術件数 28,000件以上

おかゆさんの
隆鼻法施術
ポイント

鼻先を少し下げる施術が流行っていますが、軟骨移植ではなくシリコンの材料だけで形成された一時的な形を使うのではなく、彼女の鼻に合わせて作ったオートクチュールプロテーゼだからこそ、おでこから鼻先にかけてのラインが自然に仕上がっています。

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013
October
発行

芸術の秋より食欲の秋♥ 分かっちゃいるけどつい食べ過ぎちゃうから野菜たっぷりのスープで体重をキープ★
気になる生物コスメで乾燥対策をしたら、秋色ネイルに衣替えしてオシャレメガネをかけて出かけましょう♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)

HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me)

MODEL_Sayo

Contents

- Part 1 Nadeshiko相談室
- Part 2 起業に必要な7つのコト
- Part 3 盛れるメガネ図鑑
- Part 4 多様生物コスメカタログ
- Part 5 タトゥー除去勉強会
- Part 6 セレブの魔法
- Part 7 ジェル&セルフネイル
- Part 8 ストレス撃退24番勝負!
- Part 9 出産後クラブ
- Part 10 スープde野菜
- Part 11 かなつ先生の美人ウォーク

次号新刊
1周年!!

カウントダウン特別企画で
ニコ生出演中♪ ぜひ見てね♥
姉agehaTV

<http://necavideo.jp/aneageha>

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♡

PART.01

盛れぬなら
盛ってみせよう
アヒルの子♡

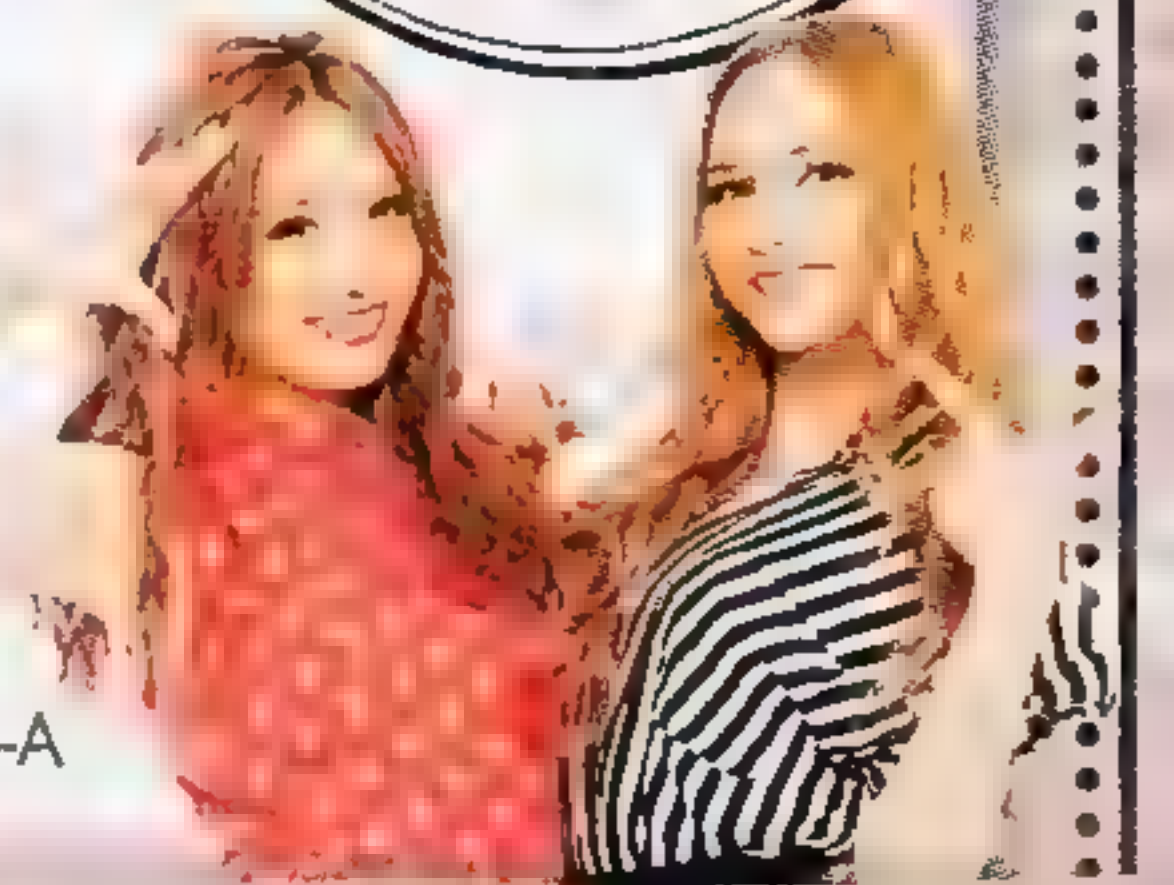
Nadeshiko相談室

第2回

伊吹奈々さんオトナ化計画♡

美と流行をとことん追求するTokyo Nadeshikoの2人がイケてる女になりたいお姉さんのお悩みに全力回答♡ 前向き&愛のこもった辛口トークで人生キラッと光らせます♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me) EDIT&TEXT_Hironeko-A



伊吹奈々さんの人生の出来事BEST5♡

- 1位 末っエクと運命の出会い♡ 20歳
出会えなかったら今の自分はいなかった!
- 2位 DV男の洗礼を受ける♡ 20歳
男への警戒心が上昇。新しい恋が苦手になる。
- 3位 借金とカスを止められる♡ 24歳
超極貧時代。小銭を求め自販機を巡る日々。
- 4位 同僚の男とつき合う♡ 23歳
大金を手にし金銭感覚崩壊。おごりグセがつく。
- 5位 オーディションに受かり上京。18歳
最初の極貧時代。生活のためにキャバへ入店。

どんな場面
でも無敵★

主婦 &
Tokyo Nadeshiko ブロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

Tokyo Nadeshiko 相談室

OVER25という人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♡ 共感度120%のぶっちゃけトークとアイデアで、心のモヤモヤを解消♡

貴族オーラ
引き出せば

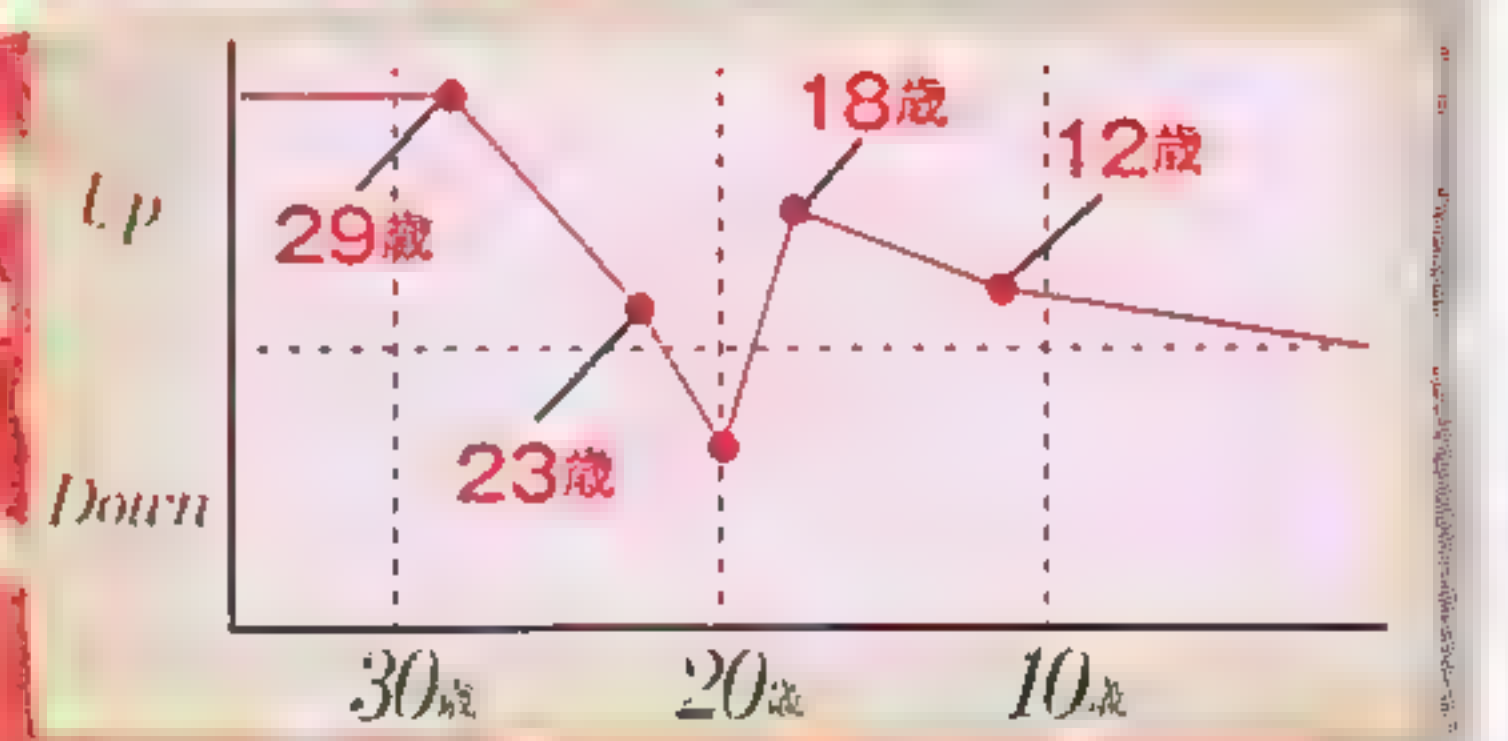
ライター &
Tokyo Nadeshiko ブロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

伊吹奈々さん

Profile

1981年11月17日生まれ/A型/愛知県出身
18歳でタレントを目指し上京。キャバ嬢や極貧時代を経て、名古屋に自分の店をオープンさせた努力家★

名古屋まつげ専門店
グランドアイズ代表
(31歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん



貯まらぬのにお金か
貯まらぬのにお金か

祐香(以下、祐) えーと、奈々さんの交際費は...月15万円!?

MER(以下、M) O.Lさんの初任給とほぼ同じですわ。

奈(以下、奈) 外食が多いんです。1人暮らしを始めたから自炊で調整はしてるんですけど。

M でも、食費が1カ月で10万円ってのは何ですか?!

奈 週2回スーパーに行くんですけど、値段を見ないから1回で1万円は飛ぶんです。

祐 見た方がいいよ。でも1人暮らしでそんなに食べる?

奈 冷凍した食べ物苦手です。毎回材料を使いすぎるから大量になっちゃうの。だから親や友達におすそ分けしてます。

M そこもおごっちゃうんだ。美容にいい飲み物とかも、たくさん買ってそつ。

奈 もちろん。でもそれよりグリーンスムージーの材料の方が高いかも。

奈 さすがに美容業だから美容代は惜しめないよね。

奈 だね。で、服代2万円はいいとして、趣味代が12万円!?

奈 競馬好きなんです。小さい頃からお父さんにずーっと馬のビデオを見せられてたから、馬にもずーっと詳しくて。

奈 趣味ならストレス発散だし仕方ないか。ちなみに1回いくら使ったの?

奈 1回3万円。それを4週やるので月12万円って計算かな。やめたいとは思ってますよ。でも数年に1度でも大当たりしちゃうと快感が忘れられなくて★

M ...で、勝率は?

奈 ...負ける方が多いですよ。思い切って1回1万5千円にすれば? そつすれば月6万円はまるっと貯金に回せるよ。

人に喜んでもらいたくて
つい頑張っちゃう(奈々)

M あとは問題の交際費をどう削るかだね。

奈 それが...年齢や収入が高い人のお金を払ってという風習が名古屋にはあるんですよ。

M それでも貯金したいなら人に使ってお金の優先順位や上限を決めて、それ以外は行かないようにするしかないよね★

祐 友達におごり過ぎちゃうのも問題かもね。

奈 物をあげたり何かしてあげるのが好きなんです。おごらなくても残るのが本当の友達だよ。お金目的の人とつき合ってもいいことないし。

奈 あー...。お店をオープンさせたときの話なんですけど、開業資金でお金を使い切った人におかれなくなりました。それで友達と離れてっちゃって...

M ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

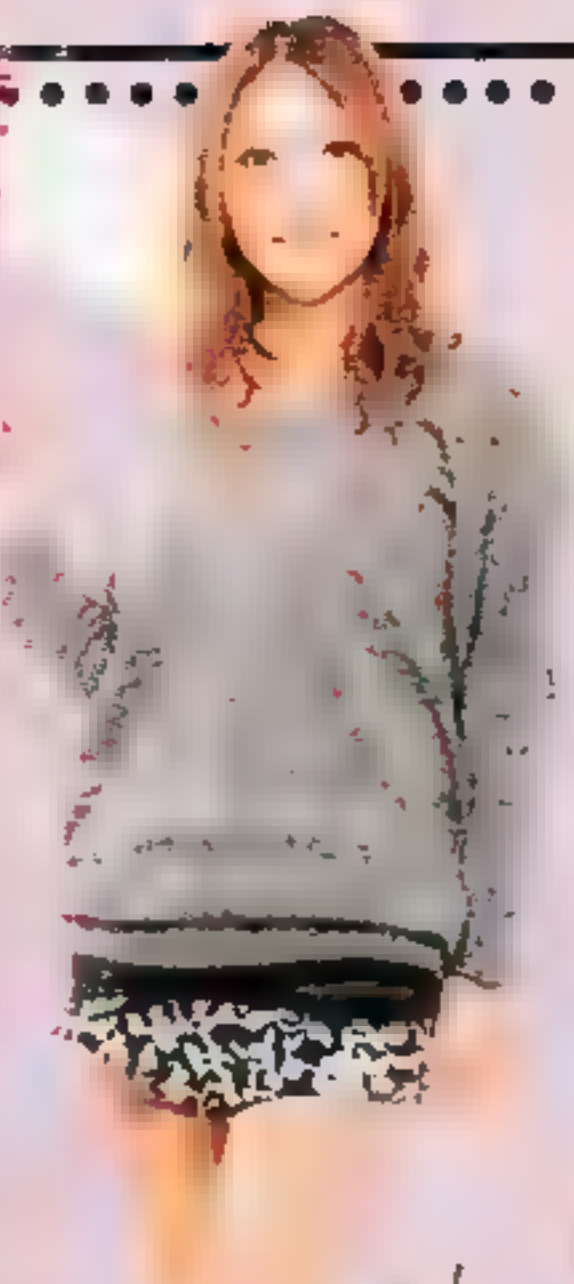
奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

奈 ...それは離れていくって、結構ショック受けたかも。

年齢のグレイゾーンは
白黒つけてすっきりと解消
Before



お悩み相談② 脱・ギャル服してオトナ コーデにシフトしたい♡

「そろそろ年相応の着こなしを覚えたい♡」という奈々さんをForever21の服で大人にキ
ャラチェン★ 安カワだから財布にも◎♡

テーマは若く&スタイ
ル良く♡ 無理して
る感じにならないよう、
モノトーンでまとめて
大人っぽく★ トップ
スはセシルでショール
パンはイング、ブーツは
ギャルスター♡



ナデシコが
プロデュース★

ツンとデレのギャップで
攻める胸の谷のナデシコ

レザージャケット¥3,580、スカート¥1,580、ブーティ¥3,880 /すべてForever 21®

テーマは経営者のアフター5♡ 強めの
オーラ出しつつも、Forever21のバス
テルトップスとライン
見せて女らしく♡
モノトーンが多い日
は素材で遊べばのっ
ぺりに見えないよ♡



靴だけ奈々ちゃんの私物で、カーデとワ
ンピはForever21で買ったやつ♡ ワ
ンピは谷間の部分が透けて大人セクシー♡
あえてゴツめの靴を合わせて男に媚びない
イカツさを演出♡



お悩み相談④ ポージングの幅を広げたい♡

「照れが抜けなくて、ワンパターンになりがち…♡」という奈々さんに、自撮り名人の2人が盛れるポージングのコツをレクチャー★



MERIはジョジョ立ち、奈々さんは謎の大仏、そして祐香はおかしなメガネ♡「なりきることが大事だよ!」(MERI)。

祐香をお手本にハイポーズ! うーん、何か違う…? 表情と肩に力が入り過ぎてるのかも♡ 少し力を抜いて★



表情のバリエーションも重要★ 「せーの!」で変えたらセクシーポーズでナデシコがシンクロ! 奈々さん若干引いてます♡



次は挑発的な表情の練習♡ 胸を張って自信持って気合い溜めて〜ドヤっ!! ハイ、もっと己の世界に入り込んで!

⑤ だんだんサマになってきた♡



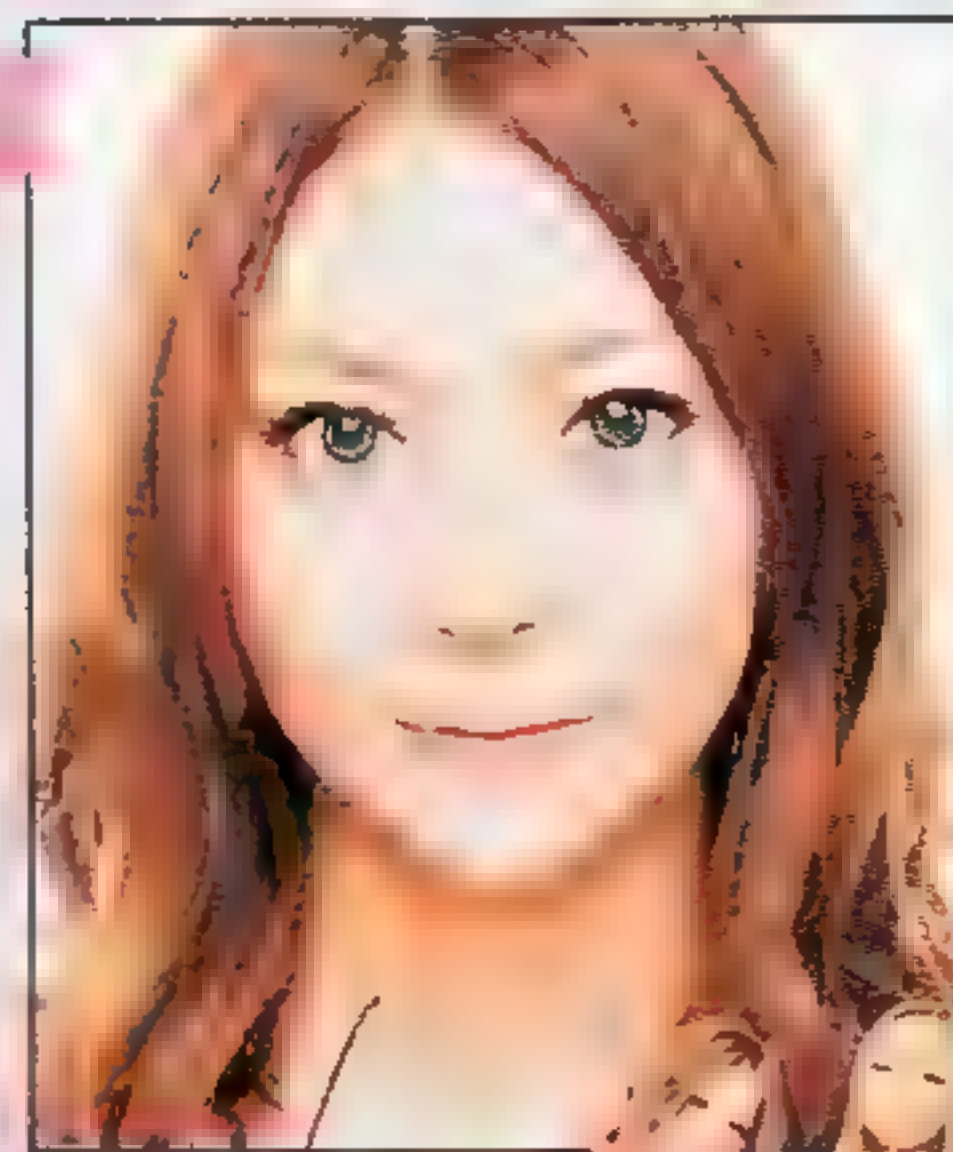
振りかえって〜ドヤっ! 動きもだんだんスムーズに♡ 「なんだかコツがつかめてきたかも」と奈々さんも笑顔♡

次はあなたが変える番

今回も大成功♡

お金の節約も大事だけれど
人間関係の断捨離も時には必要♡

Before



顔がハデになるグレーや緑のカラコンが好き♡ メイクはアートメイクの眉&ライン+まつエクでキリッ♡

ナデシコが
プロデュース★

お悩み相談① 外国人風のカラコンに 合うメイクが知りたい♡

最近の奈々さんのブームはカラコン♪ 「MERIさんみたいな外国人風eyeに挑戦したい!」(奈々) ってコトで、瞳もメイクも模様替え♡

eye brow

まゆげ

横長の太眉で
存在感を演出
眉頭の上や眉山の下に
がっつり色を足し、イ
モト級の太眉に♡ 眉
頭をノーズでぼかせば、
やばくならない♡

eye shadow

「じゃーん!」と!
眉下の白シャドーをゴ
ールドに変更★ キワ
のダークブラウンを二
重幅の上までぼかして、
目と眉の距離を近く!

lip

太眉×ページェだとバ
バ臭くなるので、しっ
かりした色のオレンジ
ページェにチェンジ♡
イマドキ感もUP♡

こんな太い眉は初なので正直不安でした。でも眉だけでこんなに印象が変わると知って感動! 大満足です♡



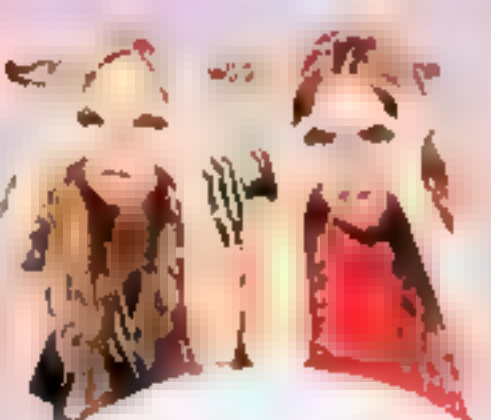
After

カラコンも、
目の周りを
薄く塗って
やうかに
で膨らませ
て、目の
を大きく
見せる♡

グラマラスなポリリウム層で
目のトレンドカラーを演出

お悩み相談③ 上手な節約法を知りたい♡

極貧時代を脱したにも関わらず「最近お金が貯まらない…」と悩む奈々さん♡ そんなカ
ノジョのお財布事情を
ナデシコがガサ入れ!



とある1カ月の
支出をチェック★

奈々のとある1カ月の支出

交際費 15万円
食費 10万円
洋服代 2〜3万円
美容代 5万円
趣味代 12万円

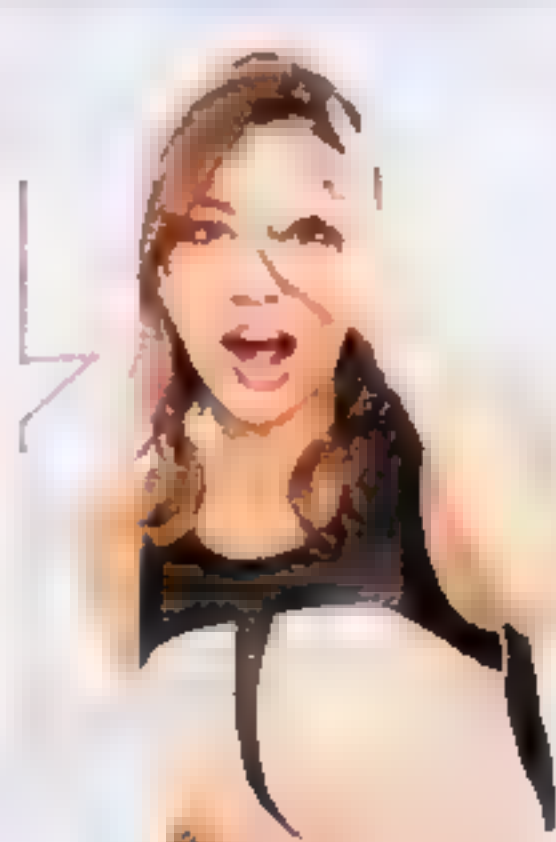
MERIのとある1カ月の支出

交際費 3〜4万円
食費 3〜4万円(2人分)
洋服代 2万円
美容代 2万円
趣味代 3千円

祐香のとある1カ月の支出

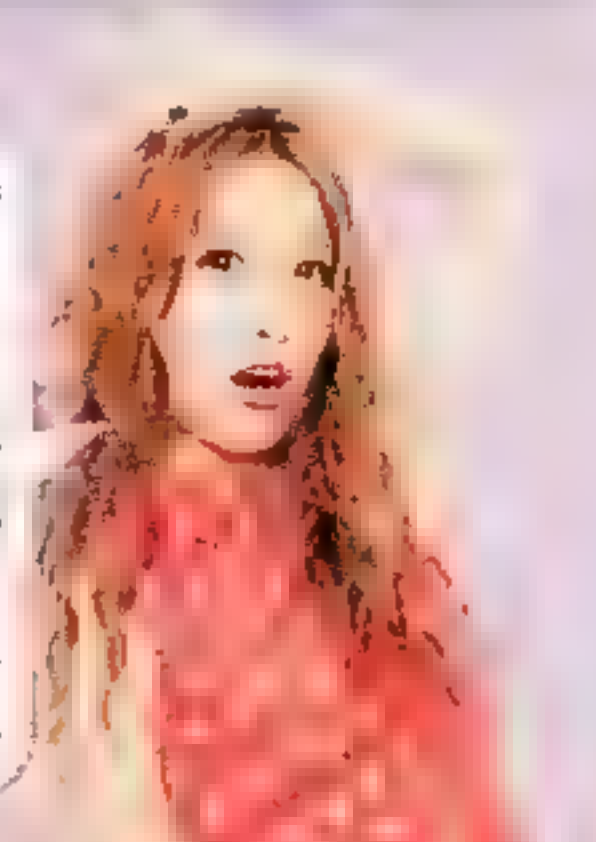
交際費 3万円
食費 4万円(2人分)
洋服代 2万円
美容代 2.5万円
趣味代 特にナシ

やりくりがヘタになって自分でもビックリ♡ カッコつけて人におごり過ぎてあとで反省することも…♡



自炊派だし1日1食だから食費は少なめ♡ 飲みにも行くけどワリカンだと大体こんなもん♡ 趣味代は本

節約料理が得意だからたまに外食しても食費はこの程度♡ 飲み代は基本ワリカン♡ 服は安カワも活用★



るり子先生に 自分でビジネスをはじめたいと思っているお姉さんたちへ♡

聞く!

PART.02

思い立ったら
即行動♡

起業に必要な7つのコト

自分で会社やお店をやりたいけど、何から始めたらいいのかわからない…と悩むお姉さんたちを応援するこの企画♡ 今世間を賑わせているfree agent styleの創業者、山田るり子さんに、アドバイスと実体験を聞いたよ♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Haruka Noda

宣伝

「今更？」とバカにしないでブログやHPを作って情報発信するのが大事♡

例えばお店をオープンするのにピラを配るとしても、それは対1人への宣伝にしかないし時間とお金がかかります。それよりも24時間365日自動稼働するものを使う方が合理的♡ 私は読者モデルをやっていたのでブログのレビューが多かったから、自分のネットショップのこともブログで宣伝していました。ただ宣伝を書いたところで読んでくれないので、読んだ人がなか得するおもしろい情報を書くことでアクセスが増えるし、宣伝効果がアップしますよ♡

資金

資金はなくても大丈夫。増やしたいなら目先のお金を作る仕組みを作って♡

私は最初の資金が130万円しかなかったんです。会社としての設備を整えるだけであつという間になくなっちゃいました。だから目先の資金となる売上が必要で、イベント事業やパーティー事業を始めました。在庫を持たないビジネスは赤字が出ず、資金作りとしておすすめ。今はネットを活用すればお金をかけずに宣伝ができるし稼げる。ブログで生活してる女のこもいる時代なので、本当にやりたいことを成功させるための資金を作る仕組みをまずは見つけることですね♡

人脈

成功者と知り合ったり話を聞くのは大事。手助けを求めてしまうのはNG!

会社を作るには登記が必要だし、お金関係の知識も必要になる。分からないこともたくさん出てくるのでいざというときに教えてくれる人やアドバイスをしてくれる人がいると安心。今まわりに経営者や成功者がいないならパーティーやセミナーに参加して知り合ったりするのが良いと思います。それを繰り返すことで1年も経てば環境が変わってくると思います♡ だからと言って手助けを期待するのはナシ。会社は自分がひっぱっていくものなので、甘えの気持ちは捨てましょう。

目標

びびっても始まらないしノリは大事。でも目標は「達成」するものと決めて★

私はOL時代に軽いノリからアパレルの会社を作りました。細かい事業内容を決めたのは後の話で、目標ありきで会社を始めたわけじゃないんです。でも具体的に仕事が始まってからは「目標=達成するもの。中途半端は恥ずかしい」と思いながらやってきました。かなりの忍耐力が必要だけど「目標を達成するんだ!」という気持ちがあれば自然に心は強くなるもの。「こうなればいいな〜」っていう願望レベルで動いている人は失敗しがちです。ブレない気持ちを持つことが大切♡

私は自分らしく生きてたくて
独立の道を選びました♡

IT企業代表取締役社長 (29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

メンタル維持

最初は想像以上に地味で大変。でもいつか成果が返ってくると思い続けること。今でこそ頑張ったらその分だけ返ってくるけど、最初の1年はやってもやっても成果が上がらなくて本当に大変でした。それに電話対応、梱包作業、お客さん対応も全部自分!「結果はあとで返ってくる」って言い聞かせてましたよ。絶対にOLには戻りたくないっていう意地もあったので、自然と逃げられない環境に自分を追い込んでいたんです。人間、楽なほうへ行こうとするので、甘えられない状況に持って行けば仕事は続くし向上心をキープできると思います♡

振る舞い

自信がないのはみんな同じ。でも人前では自信と夢があるように振る舞うこと。これは彼に教えてもらったんですけど、人に自分の会社の話をするときは自信がなくても自信があるように喋った方がいいです。特にプレゼンするときや取引先には自信満々に! 堂々と話さないとめられるし、契約できるものもできなくなったりします。夢を語ったり見込みの話をすれば人はついてきてくれるものなんですよ。私も昔は自分で営業に行ったりしましたが、出てくる相手も若いサラリーマンだったりするので、そういうときは勢いのあるほうが勝ちですよ(笑)。

アイデア

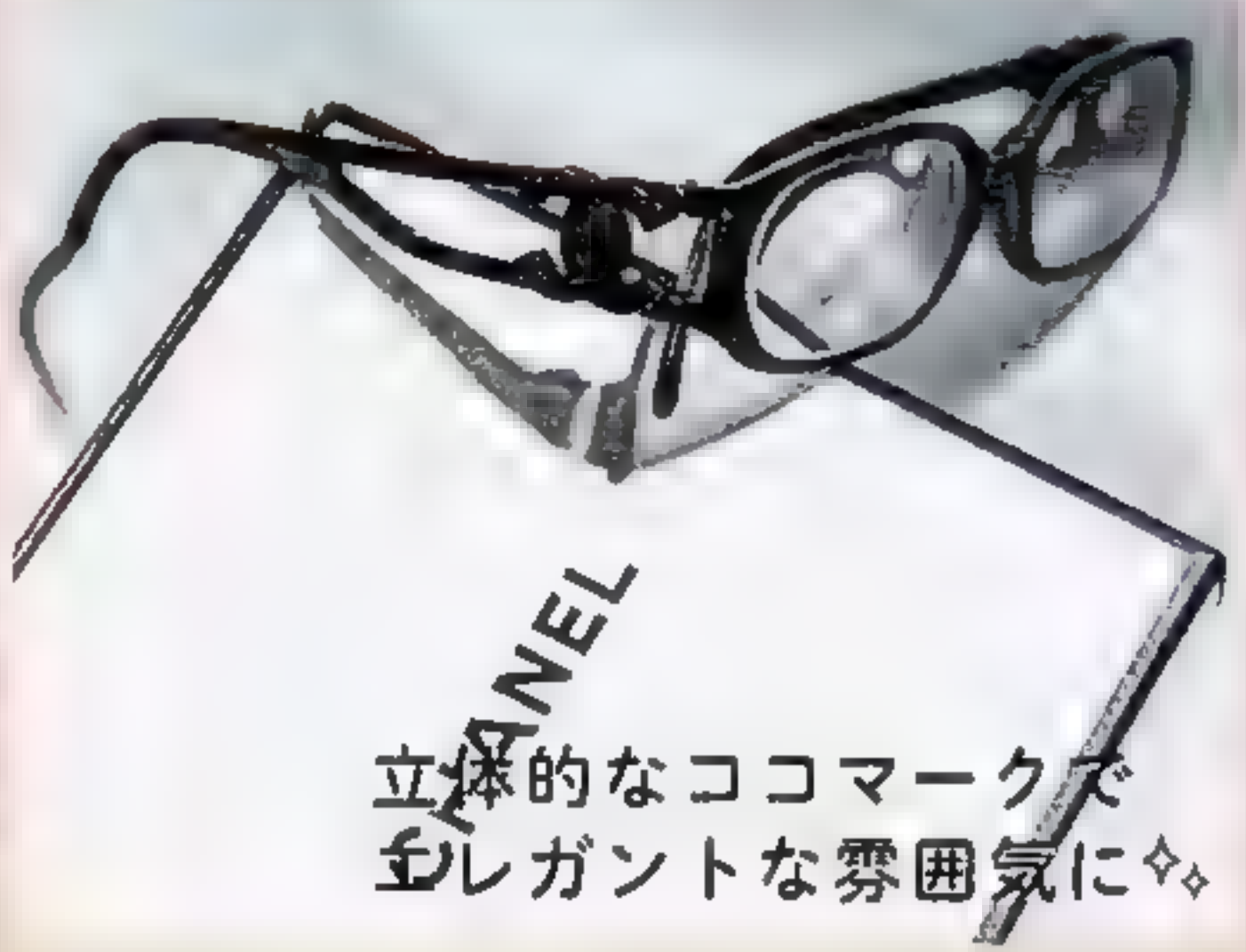
今ある会社の真似をしても意味がない。自分だけの強みを作ってそれを売りに♡ 起業するっていうと、既にあるビジネスを真似する人が多いと思います。だったら取引する人は先にある会社の方を選びますよね。結果、そのまま続けてもちまちました利益にしかないんです。自分独自のアイデアってすごく大事。何を強みにやっていくのかを考えて、人とかぶらない特長をアピールすれば、人は興味を示してくれますよ♡ ブログに読者が得をする情報を書く、というのもアイデア次第でおもしろくなるもの。自分が持つ最大限のネタを出しましょう♡

おうちでかけるだけじゃもったいない!! もはやアクセの一部です♡

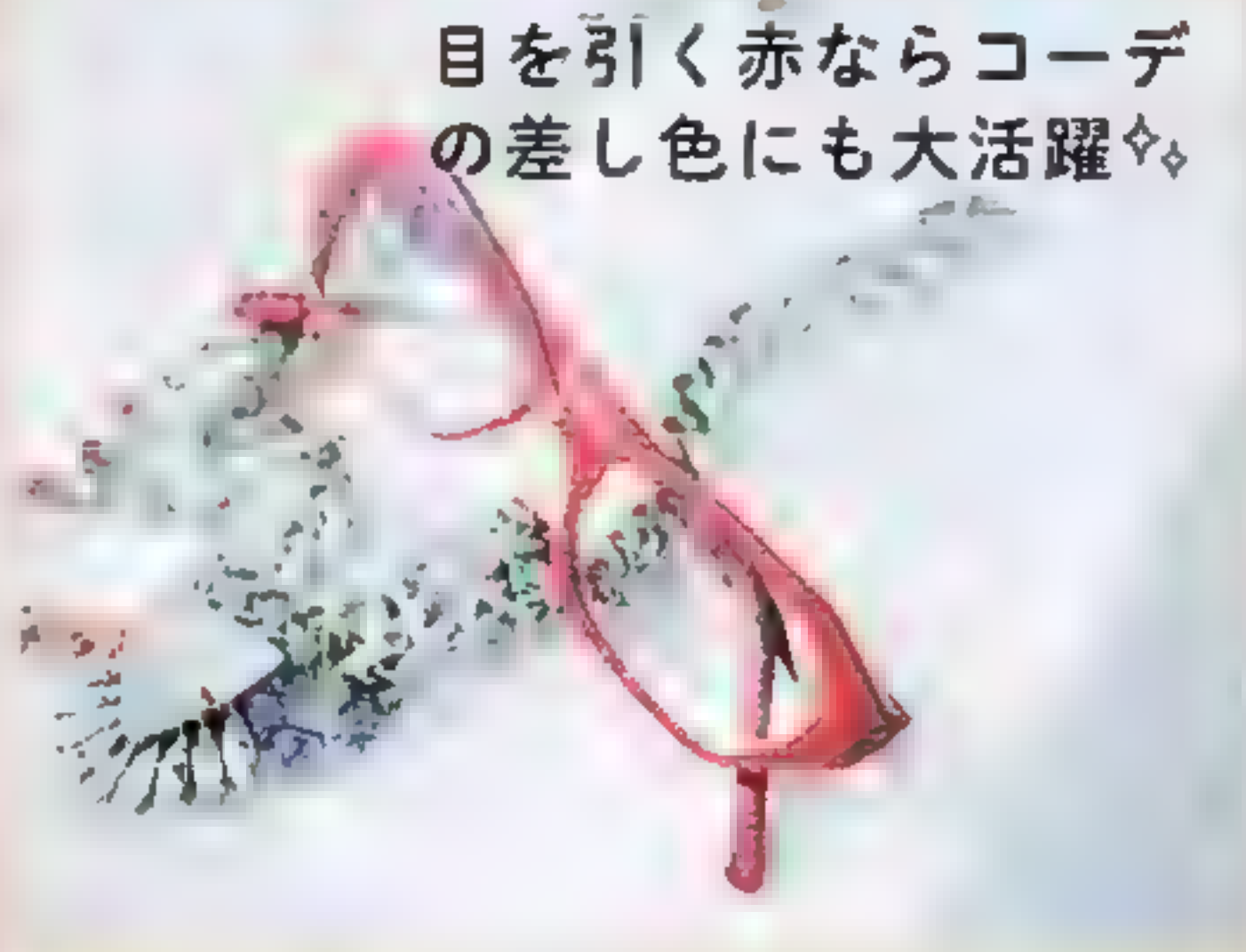
盛れるメガネ図鑑♡

生活必需品のメガネもオシャレに盛るのがお姉さんのたしなみ♡ みんなの愛用メガネからメガネに関するQ&Aまで詳しく紹介しちゃうよ♡ これを参考にしてワンランク上のメガネ美人を目指しちゃう♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Mikitty



立体的なココマークで
エレガントな雰囲気♡
テンブルのココマークが気に入って買ったメガネは
シャネルで3万円くらいだったよ♡ (LALA)



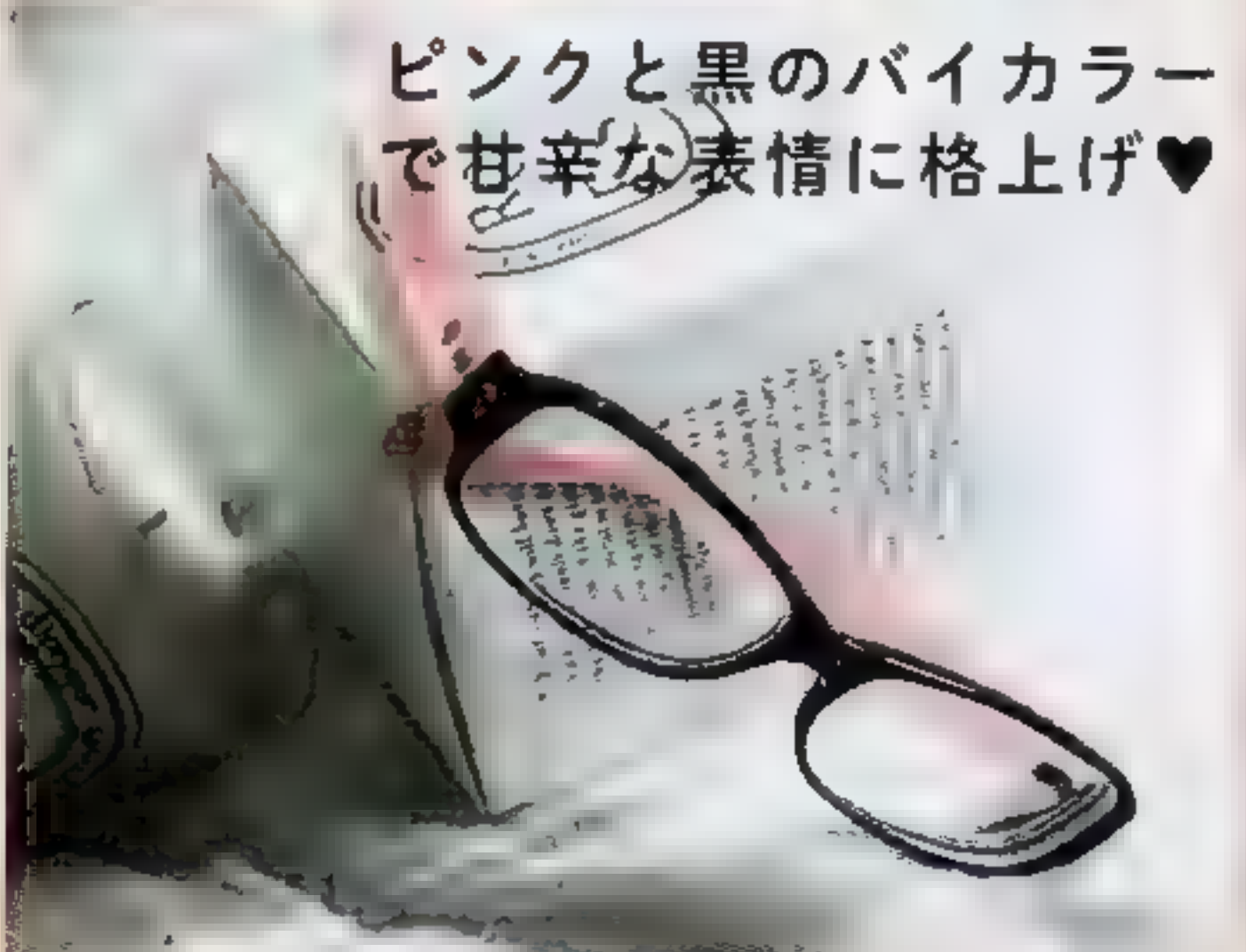
目を引く赤ならコーデ
の差し色にも大活躍♡
黒だと少し重たい気がしたので赤をチョイス♡
運転するときなどによくかけています♡ (智子)



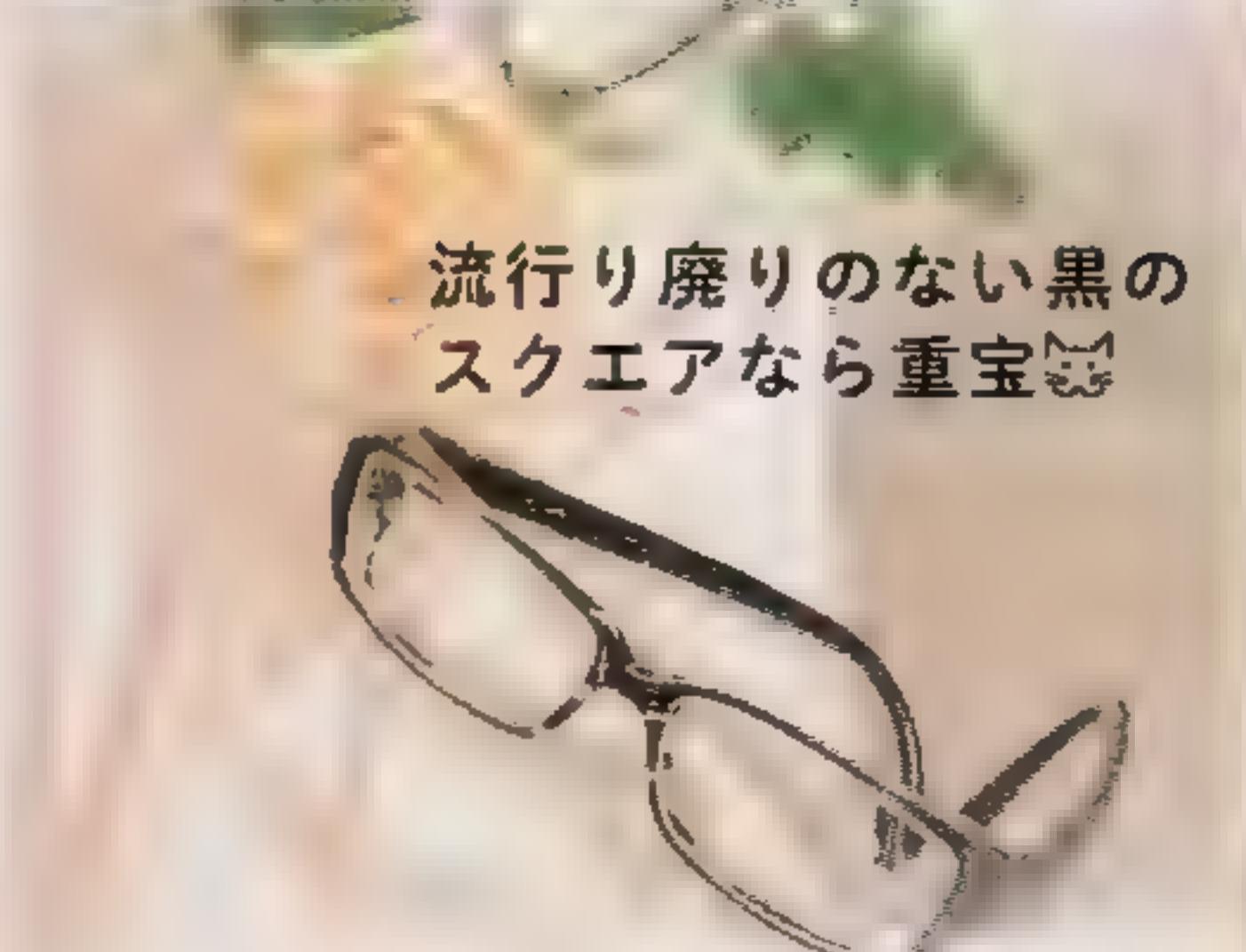
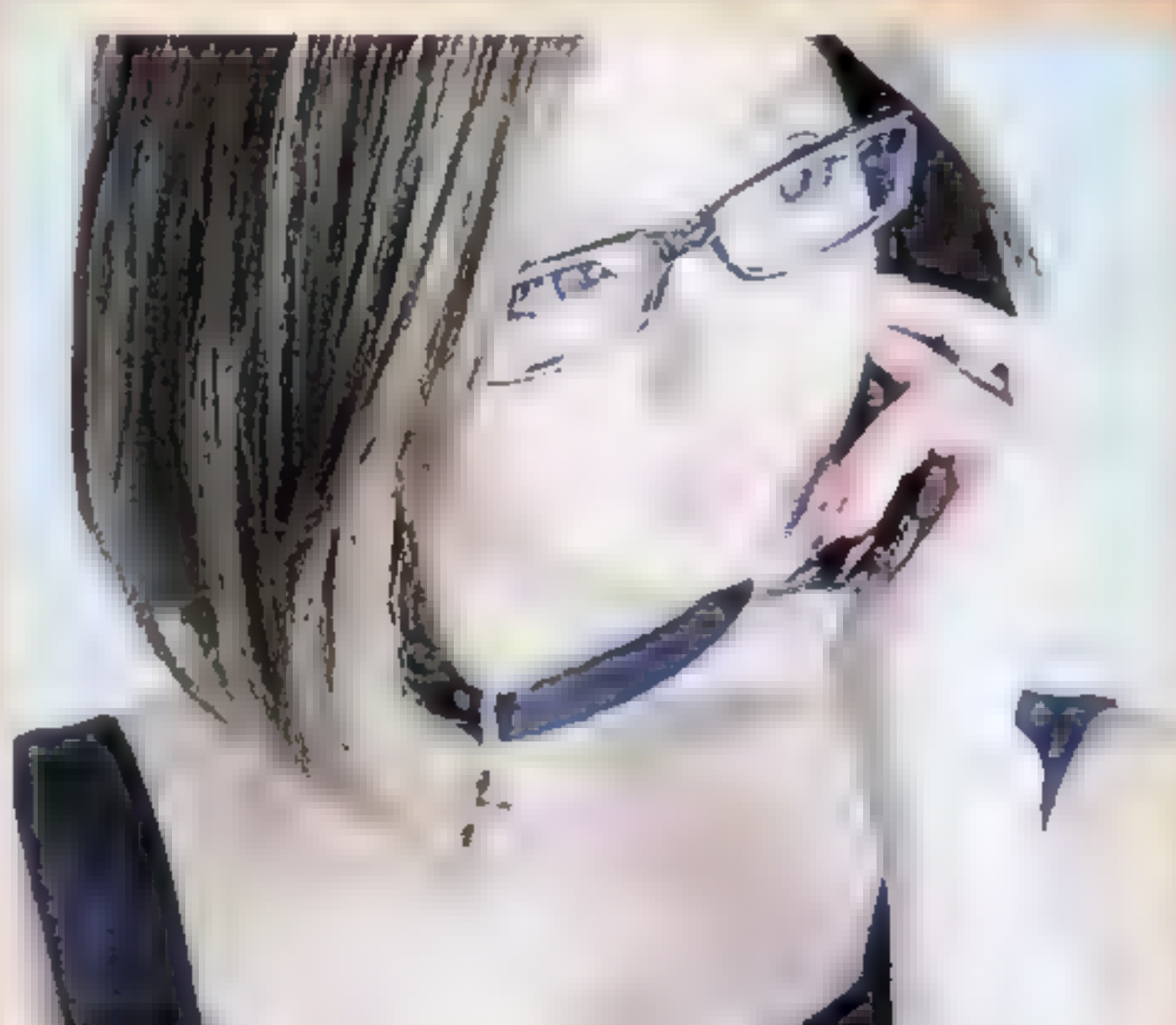
大きめのフレームだから小顔効果も抜群♡
地元のメガネ屋さんで購入♡ 細長タイプが似合わ
ないから大きめのレンズでカジュアルに♡ (奈々)



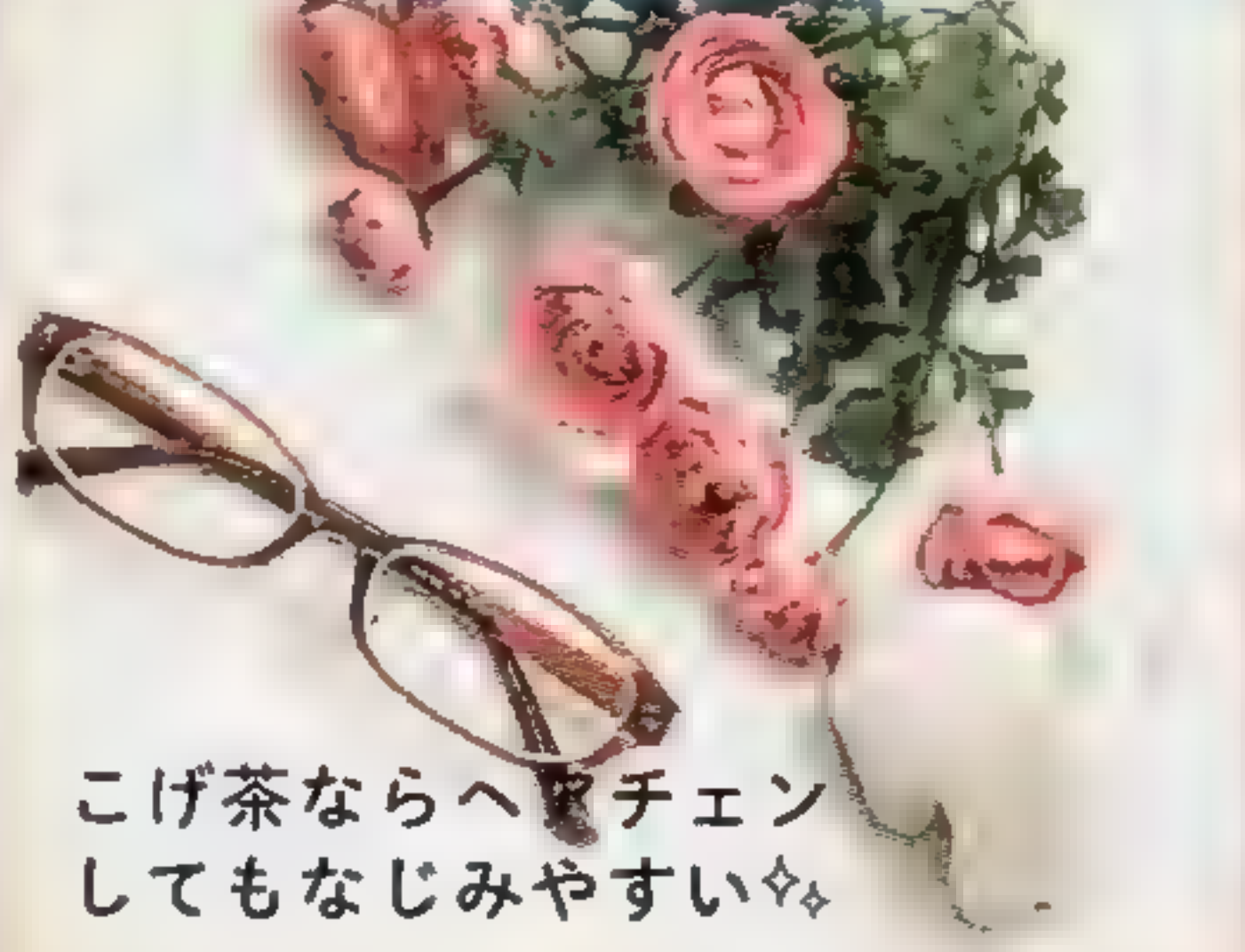
どんなスタイルにも
ハマるべっ甲カラー♡
最近買ったべっ甲色のメガネはZOFFで1万円♡。服
を選ばないからすんわりかけると◎♡ (佳那恵)



ピンクと黒のバイカラー
で甘辛な表情に格上げ♡
黒とピンクの組み合わせが珍しいメガネはJINSで
購入♡ 知的なのに甘い雰囲気♡ (Angel)



流行り廃りのない黒の
スクエアなら重宝♡
地元のメガネ屋さんで2万円で購入したメガネは、長く
使うことを考えて無難な黒のスクエア型に♡ (みか)



こげ茶ならヘアチェン
してもなじみやすい♡
黒だと明るい髪にしたときに浮きやすいので、どんな
髪色にもなじむようにこげ茶にしました♡ (けいこ)



TPOに合わせて2種類の
違うタイプを使い分け♡
普段使いには黒のレイバンを、勉強中には金のジル
を受用♡ どちらもPC用レンズだよ♡ (りえ)

♡おまけ♡
みんなが使っているメガ
ネケースが見たいです♡
元々のケースがダ
サかったからマー
クジェイコブスの
サングラス入れ
を代用してる♡
いろんなブラン
ドのサングラス
入れを気分に合
わせて使い分け
てるよ♡

♡A♡
度数が合っている
だけでは×!!
度数が合っていることは
もちろん、次の4つの項
目も大切です♡
これらの項目が正しくないと目に負担がかかり、体の
不調の原因に♡ 定期的に
調整することが大事です♡

♡Q♡
メガネの正しい
お手入れの仕方は?
♡A♡
中性洗剤で
なでるように洗います♡
最も手軽・簡単でよく汚れを落とすのが中
性洗剤♡ よく泡立て、手を使ってやさし
く洗浄し、水で洗い流すのがベストです♡
処方通りに作ってもらっ
たメガネですが、肩こり
や頭痛に悩んでいます。
度数が合っていないん
でしょうか?

♡Q♡
メガネにはどんな種類が
ありますか?
♡A♡
メガネにはどんな種類が
ありますか?
ガラスレンズと
プラスチックレンズの
2種類です♡

ガラス	プラスチック
傷がつきにくい 薄く仕上がる 熱に強く変形し にくい 耐用年数が長 いから長く使える	軽い 衝撃に強く割れ にくい カラバリが豊富 曇りにくい
重い 衝撃に弱くヒビが 入って割れやすい カラバリが少ない	傷がつきやすい 熱に弱く変形し やすい 長持ちしない

メガネの素材によって条件や性能が変
わってくるからメリットとデメリット
を理解して選ぶことが大事だよ♡

美容界を一世風靡し続ける多様生物を詳しくまとめてみました♡

PART.1

ファブールも
びっくり
昆虫美図鑑♡

多様生物コスメメカatalog

美容トレンドを振り返ったときにははずせないのが多様生物コスメ&サプリ♡ 火付け役のカタツムリからちょっと変わった生物までまとめたよ♡ 生物パワーを味方につけて美肌ゲット&アンチエイジング対策も♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Mikitty

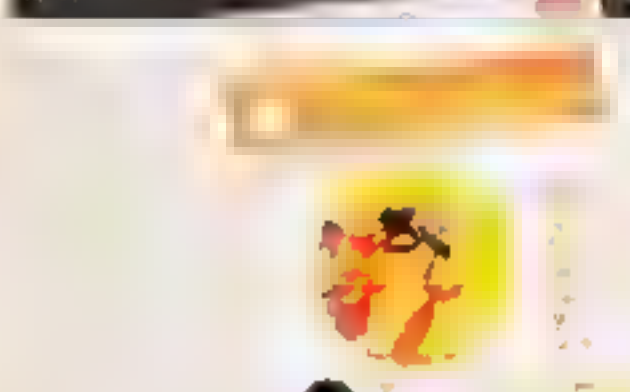
ハチ毒

こんな人におすすめ♡

乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

ハチ毒には抗菌や抗炎症といった作用があり、ニキビやシミなどの肌トラブルを改善するほか、コラーゲンの生成をサポートしてくれるからシワやたるみに効果的にアプローチしてくれる♡ また新陳代謝も高まるため肌の細胞が活性化し、ターンオーバーを正常な状態へとコントロールしてくれるよ♡

おすすめコスメはコレ♡



ニキビ予防のハチ毒ハック♡
ピリピリとしたハチ毒刺激のある使用感でお肌をふっくらもちもちに★
ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ハチ毒/編集部私物

美容・化粧品成分のある治癒力♡
肌トラブル改善とエイジングケアが同時にできるマイクロミストの化粧水♡ エーシーケアベノムエッセンス/編集部私物

ヘビ毒

クスリと呼ぶ声高し♡

こんな人におすすめ♡

乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

ヘビ毒は実際はヘビの毒ではなく類似した構造を持つペプチドの一種♡ 筋肉を緊張させる特性があると同時に加齢などによって現れる頑固なシワを伸ばす効果が期待できると言われているよ♡ ヘビ毒は肌の表皮だけでなく真皮にも働きかける効果があるから、ハリと潤いのある肌を蘇らせたいお姉さん世代にぴったりの成分★

おすすめコスメはコレ♡



栄養を与えながら若々しい肌へ♡
目のちりめんジワもふっくら修復★
イツスキ プレステージ シンエイクエージトックス マスクシート/編集部私物



ほうれい線をふっくら消去★
伸びのいいテクスチャーでしっとりとした弾力のあるハリ肌へ♡ トニモリー インテンスケア シンエイ クリンクルクリーム/編集部私物

カタツムリ

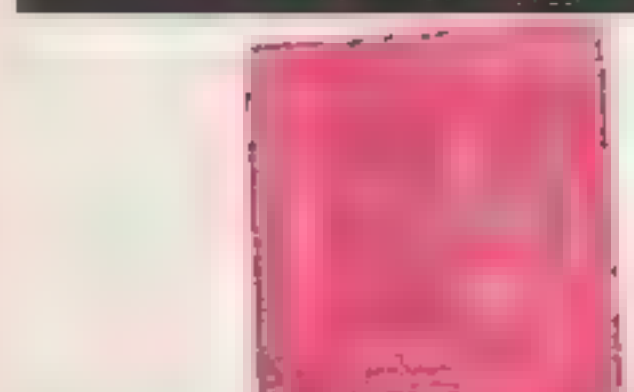
多様生物コスメの火付け役

こんな人におすすめ♡

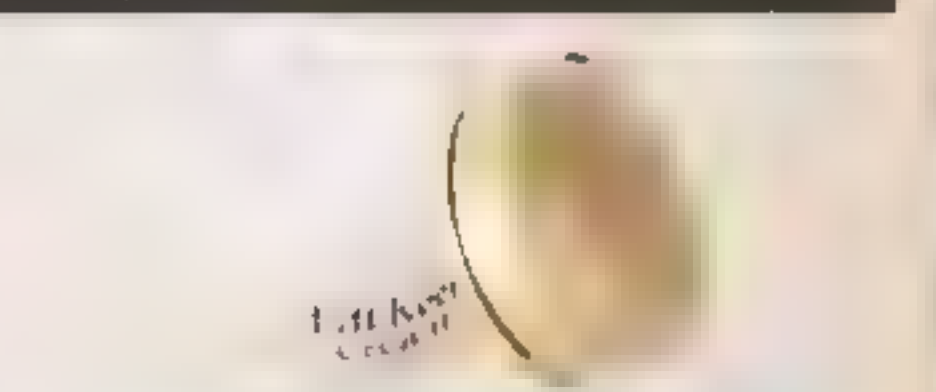
乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

高い肌再生機能を持つと言われるヌルツとしたカタツムリの粘液には、古くなったお肌の角質を分解して老廃物を取り除くプロアテーゼや傷を修復させるコンドロイチン、肌のかぶれやトラブルを緩和するアラントインなど、傷んだお肌を回復&再生させる効果が満載♡ 傷痕やニキビ痕、トラブル肌を改善し肌のターンオーバーを促進するよ♡

おすすめコスメはコレ♡



ジェル状のカタツムリ吸着♡
上下に分かれた2枚のシートがピッタリ密着し、プルプル肌に導く♡ ネイチャーリパブリック エスカリカバ SP ハイドロゲルマスク/編集部私物



たるみ肌をクッとリフトアップ♡
粘り気のあるクリームがピタッと吸いつき、引き締まった肌へと形状記憶♡ エンリッチリフト リフトキープクリーム¥4,200/ドクターシーラボ

クレオハトラも使っていた黄金の液♡

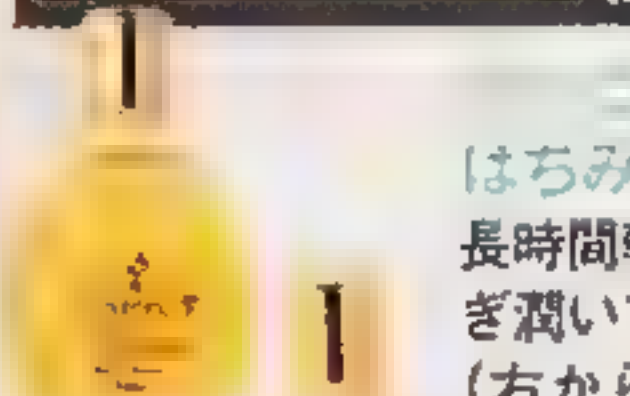
はちみつ

こんな人におすすめ♡

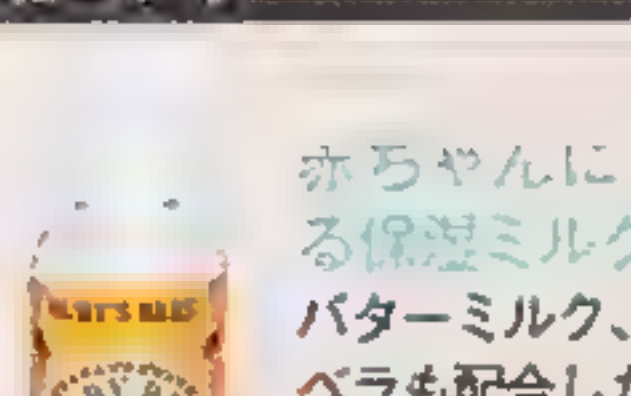
乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

はちみつには肌にも体にもいい成分が約190種類も含まれていて、吸水性が高く保湿力にも優れている♡ だから肌の水分を逃がすことなく、しっかり保湿して美肌効果が持続♡ またアンチエイジングに効果的な抗酸化作用、ニキビやピーリングなどに効果的な殺菌作用、肌荒れなどに効果を発揮する消炎作用により、肌を清潔に保ってくれるよ♡

おすすめコスメはコレ♡



はちみつ肌へ♡
長時間乾燥から防ぎ潤いで満たす♡
(右から) ロイヤルハニートナー ¥2,310、ローヤルハニー エマルジョン ¥2,310
フードコスメ



赤やんにも使える保湿ミルク♡
バターミルク、アロエベラも配合した天然保湿成分が肌をしっとり潤す♡ パーツーツペビーバターミルクローション/編集部私物

滋養強壮にも良い海の朝鮮人参♡

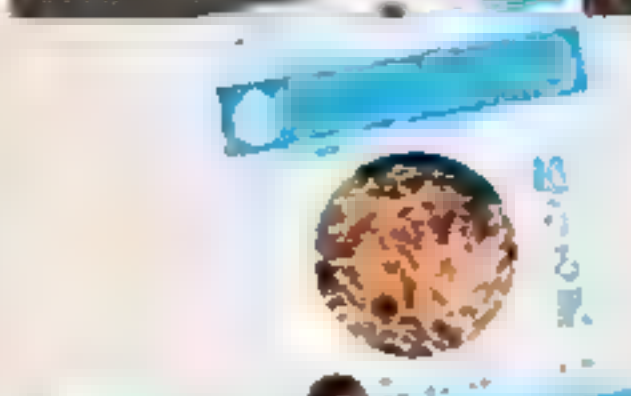
なまこ

こんな人におすすめ♡

毛穴の汚れが
目立つ
乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

なまこは体の一部がちぎれてしまっても、新たに再生できるほど高い再生機能を持っているので肌ダメージの回復に効果大♡ 他にも、外部刺激や菌の侵入を防ぐセラミドや皮膚組織の老化を防止するコンドロイチン、毛穴の汚れを除去するホロトキシンを備えているのでダメージケアを始め、毛穴のピーリング、アンチエイジングも期待できるよ♡

おすすめコスメはコレ♡



ヌルヌルした液体がお肌を包み、キメ細やかな肌へ整えてくれるよ♡
ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ナマコ/編集部私物



生クリームのようなキメ細かな泡が角質層の状態を整えながら、お肌を潤すよ♡ 大村湾漁協の石鹸 ¥2,500
大村湾漁協同組合

世界三大珍味といわれ♡

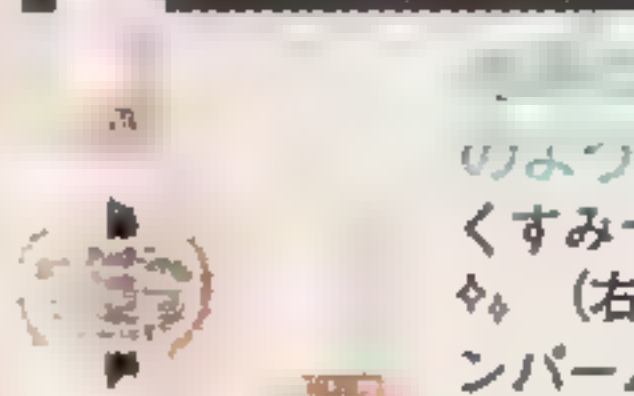
キャビア

こんな人におすすめ♡

乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

キャビアエキスには様々なアミノ酸が多く含まれていて、その量は豚由来のブラセンタの200~650倍ほど!! アンチエイジング効果がバツグンでシワ、たるみ、毛穴の広がりと加齢による悩み、乾燥にも効果あり♡ アスタキサンチンも多く含まれていて、活性酸素除去、悪玉コレステロール改善など内面のエイジングケアにも♡

おすすめコスメはコレ♡



のびやかな肌へ♡
くすみゼロの効果♡
(右から) ブランパールキャビア トナー ¥5,985、ブランパールキャビア エマルジョン ¥5,985/ともにフードコスメ



キャビアと海洋性コラーゲンが配合されたリッチなクリームが肌ストレスを心地よく解消♡ ゴールドCVCクリーム ¥5,250/フードコスメ

ミドリムシ

こんな人におすすめ♡

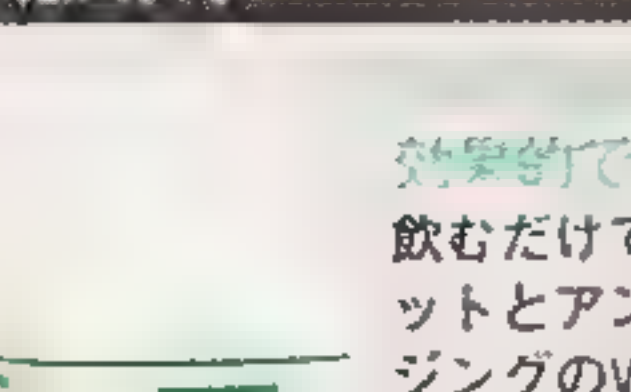
乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

ミドリムシには多くの野菜や植物を上回る豊富な栄養素がふんだんに含まれてる♡ 中でも特有成分のパラミロンは高いデトックス作用があり、コレステロールや脂肪を排出するほか、栄養素が体中に行き渡ることで吹き出物や肌荒れを予防できるスーパー若返りホルモンを活性化させてくれるよ♡

おすすめコスメはコレ♡



59種類以上の栄養素で肌を活性化させるよ♡ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ミドリムシ/編集部私物



効果的で簡単♡
飲むだけでダイエットとアンチエイジングのW効果♡
ひどい便秘も解消されシミも薄くなるよ♡ バイオザイム/編集部私物

サーモン

こんな人におすすめ♡

乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

サーモンに含まれるアスタキサンチンという成分には抗酸化作用があり、活性酸素を除去しシワ予防効果はもたらす♡ メラニン色素の沈着を抑えることで、シミを予防♡ またエイジング効果に加え、美白・美肌、脂肪代謝作用にも働きかけるのでボディライン形成にも効果バツグンだよ♡

おすすめコスメはコレ♡



肌荒れやテカリを防止しつつ、肌を整えてくれるよ♡ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ サケ/編集部私物



サーモン由来成分のブラセンタや良質なコラーゲンをたっぷり配合♡
みずみずしいお肌になれるよ♡ プラオーシャンドリンク/編集部私物

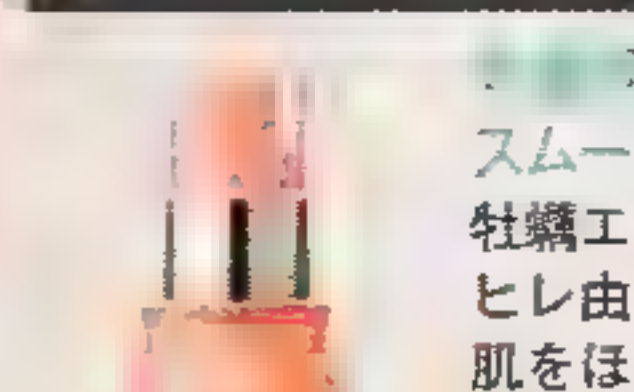
サメ

こんな人におすすめ♡

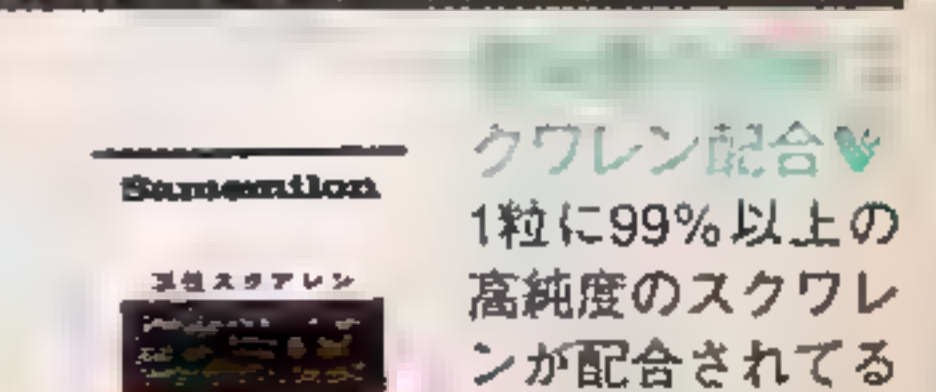
乾燥・くすみ
肌荒れ
お肌に潤いや
ハリがない
たるみが気
になってきた

古くから生き抜いてきた驚異的な生命力を持つアイザメの肝臓にあるエキスが美容効果大♡ スクワレンという成分を体内に摂取することで老化防止に繋がったり、お肌に塗ることで皮のたるみやシワにも効果的に作用♡ また、コラーゲンたっぷりなフカヒレにも美肌効果が♡ お肌をふっくらプルプルに導いてくれるよ♡

おすすめコスメはコレ♡



スムーズに浸透♡
牡蠣エキスやフカヒレ由来成分がお肌をほぐすようにやわらげ、キメまでふっくらに♡
プレディア バイタルスピリッツ EX/編集部私物



クワレン配合♡
1粒に99%以上の高純度のスクワレンが配合されているから酸素の巡りが良くなり代謝もアップ♡ サミメロン 活性スクワレン/編集部私物

入れるのも
消すのも
慎重に!!

新たな人生を歩むいつかのために知っておきたい!!

タトゥー除去勉強会

オシャレのためだったり、若気の至りで彫ってしまったタトゥーに今更ながら後悔している人も多いはず...
ここでは美容ではなく、新たな人生を歩むためのタトゥー除去について詳しく紹介しちゃうよ♪

PHOTO_Yoshinabu Bito
EDIT&TEXT_Mikitty

新明先生にお話を聞いてきました♡



「LALA」タトゥー除去手術を考えているんですが、除去方法にはどういった種類がありますか？
(先生) 当院ではレーザー手術と切除手術、皮弁・皮フ移植手術を主にしているんですが、それぞれタトゥーの大きさや色の濃さ、複色、タトゥーを入れている箇所などによってできる範囲が変わってきます。患者さんの要望によっても除去方法は変わってきます。
(LALA) 私は傷跡が残りにくいレーザー手術に興味があるんですが、どんなタトゥーでも効果はありますか？
(先生) 一度診察してみないと分かりませんが、深い組織にまで色が入っているものやカラ

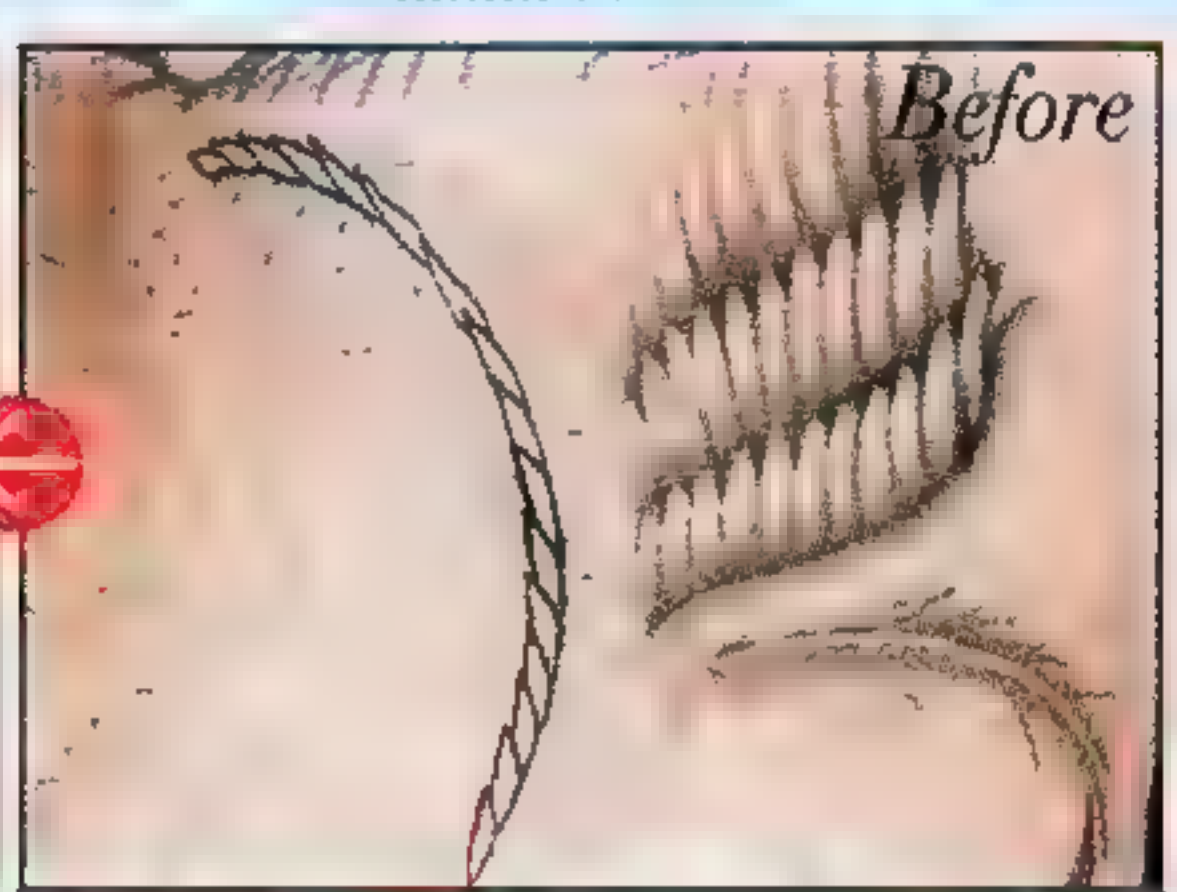
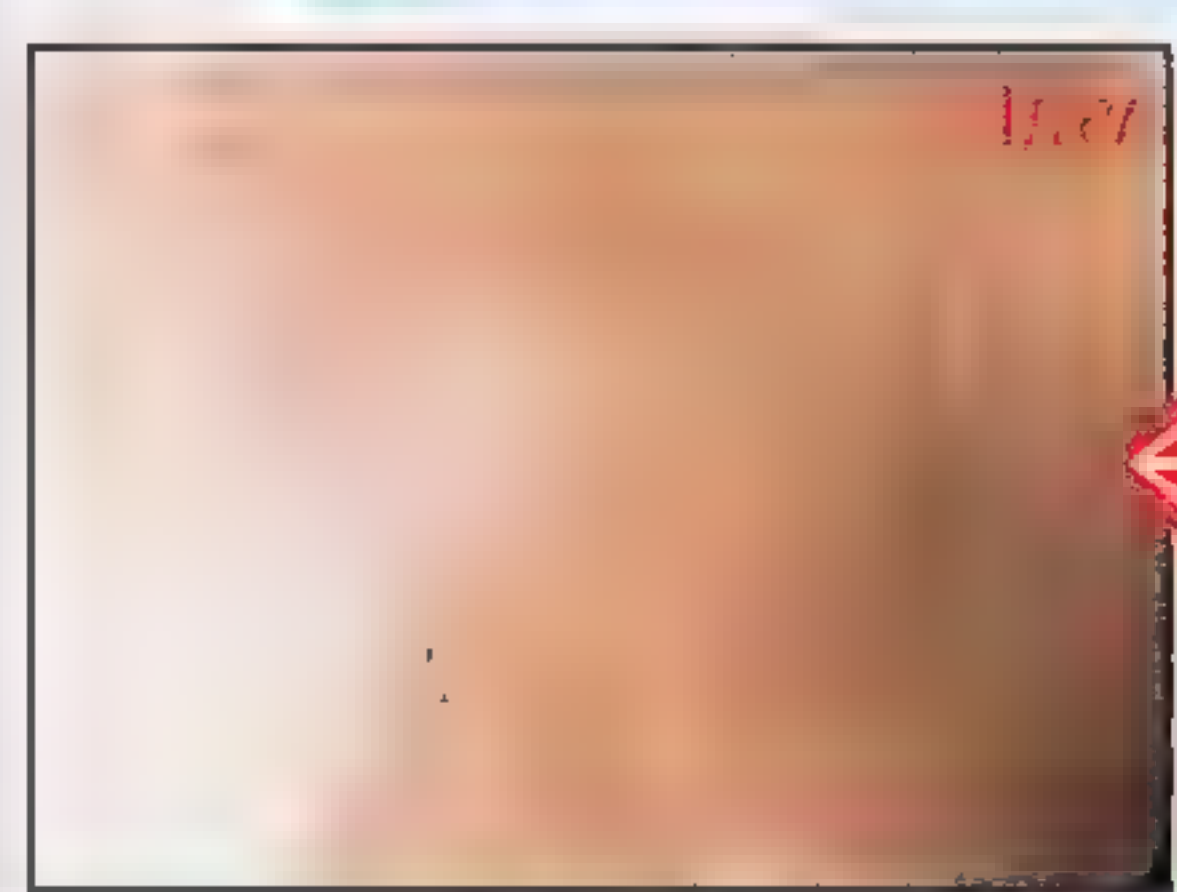
- その1
公共施設に入れない♡
- その2
年上の方からウケが悪い♡
- その3
家庭を持ったときのために♡
温泉とかプールに行きたいし誘われるけどいつも断らないといけないメになる♡

実際にタトゥーを消したいと
思ってるLALAさんが
先生にお話を聞きました♡



六本木ベルラ勤務(33歳)
独身・子供なし
LALAさん

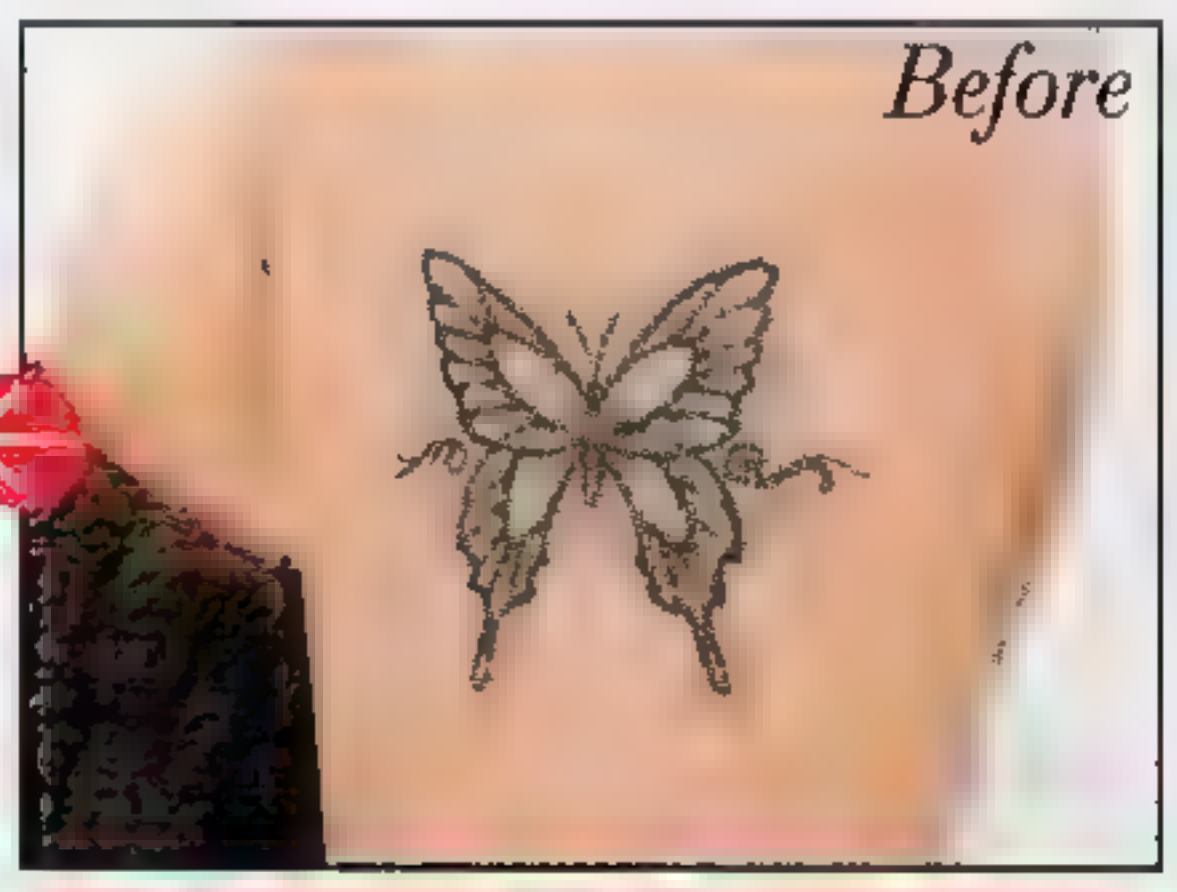
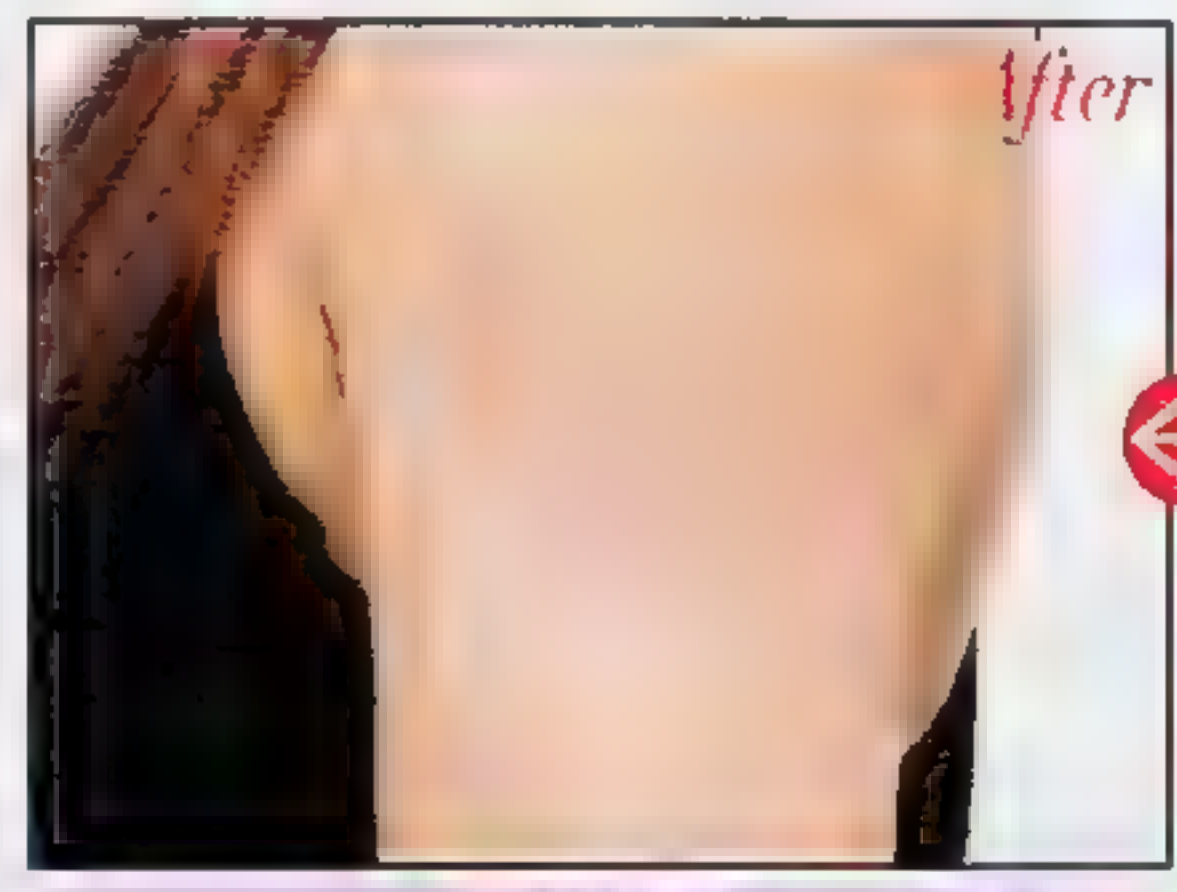
フルなタトゥーで白を入れてる方などは基本的に無理です。レーザーが反応しなかったり、効果的に届かずマダラになったりします。そういう方は傷跡が残りますが、切除手術のほうが確実に除去できるので効果的だと思います。また広範囲にタトゥーがある方は場合によって、皮フ移植手術を受ける方もいらっしゃいます。なので、どのような方法にしてもきちんとした説明を受けてメリット・デメリットを考えた上で選択することが重要だと思います。
(LALA) そうですね。自分のタトゥーの状態や術後のこと、金銭的なことも含めて納得できる選択が大事ですね。先生の話が色々聞けて、不安な点が解消されました。
(先生) タトゥー除去は肉体的にも精神的にも犠牲を伴うので、除去を考えている方は事前にしっかりカウンセリングを受けることが本当に大事です。
(LALA) 後悔しないためにもきちんとカウンセリングを受けてタトゥー除去を前向きに考えていこうと思います。先生、本日はお話ありがとうございました♡



数回にわたってレーザーを照射することでタトゥーの染料を破壊し、タトゥーの色を薄くしていく方法。メスを使わないので気軽に受けられて、皮フへの負担も少ない。

★複色や濃さによって完全な除去が困難な場合がある
★除去までに時間と治療費がかかる

★傷をつけずに除去することが可能
★手術に比べ、跡が残りにくい
★皮フの色素除去にも効果大



タトゥーが入っている部分を切り取って、周囲の皮フを縫い合わせる方法。タトゥーの範囲が狭い場合は「単純切除」、1回では取りきれない場合は「分割切除」が行われることが多い。

★傷跡が残る
★切除部分以外も切開の対象になる
★術後は日常生活に多少支障がでる

★確実に除去できる
★短期間で行うことができる
(小さければ1回で除去できる)



皮弁法は皮フ移植の一種で、タトゥーを除去したところに性質が似た隣り合わせの皮フをすって移植する方法。皮フ移植は他の部位からの皮フを切り離して移植する方法になります。

★皮弁は傷跡が長くなる
★皮フ移植は移植された皮フ部分と周りの皮フと色の違いが生じる

★皮弁は移植跡が目立ちにくい
★皮フ移植は広範囲のタトゥーでも早急な除去が可能

タトゥー除去までの流れ

タトゥー除去までの流れを詳しく説明するより
まずは電話予約で来院の日にちを決めてね♡

取材してみた感想♡
前々からタトゥー除去手術を真剣に考えていたので先生とお話できて不安が解消&より一層手術を受けたくくなりました♡



まずは先生とカウンセリング&診察♡
タトゥーの状態や要望に合わせて、最適な除去方法や仕上がりの状態などカウンセリングしながら決めるよ♡



施術日や費用などを相談するよ♡
除去方法が決まったら先生と相談しながら日程を決めるよ♡ 治療によっては当日、治療することも可能♡



アフターケア&次の通院日を決めるよ♡
帰宅後も術後の痛みや不安・疑問にも電話で応えてくれるので安心♡ 状態を見ながら次の通院日も決められるよ♡



術後は内服薬やケア方法などを指導♡
術後は痛みを抑えるための内服薬を処方してくれたり、自宅でのケア方法を丁寧に指導してくれるよ♡



上野院長
新明 康宏先生
SBC関東エリア唯一の形成外科学会認定専門のベテラン美容外科医。
タトゥー除去以外にも、脂肪吸引、豊胸手術、二重術などを担当。



湘南美容外科クリニック 上野院
【住所】東京都台東区上野2-7-13 JTB振保
ジャパン上野共同ビル3F
【電話】03-120-214-999
【診療時間】AM10:00~PM7:00(完全予約制)
【休診日】無休

	1cm×1cm 1回 ¥3,000 (手のひらサイズで目安10万円)	1cm×1cm 5回 ¥13,000 (手のひらサイズで目安45万円)	1cm×1cm 10回 ¥24,000 (手のひらサイズで目安80万円)
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径2cmまで ¥11,000	切除範囲長径4cmまで ¥88,000	切除範囲長径6cmまで ¥132,000
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径2cmまで ¥66,000	切除範囲長径4cmまで ¥132,000	切除範囲長径6cmまで ¥198,000
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径2cmまで ¥82,500	切除範囲長径4cmまで ¥165,000	切除範囲長径6cmまで ¥247,500
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径2cmまで ¥82,500	切除範囲長径4cmまで ¥165,000	切除範囲長径6cmまで ¥247,500
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径2cmまで ¥123,500	切除範囲長径4cmまで ¥247,000	切除範囲長径6cmまで ¥370,500
顔部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲長径10cmまで ¥262,500	切除範囲長径10cmまで ¥525,000	切除範囲長径10cmまで ¥525,000

高須クリニック 目と鼻の整形率は8割強!? 海外セレブの変身に喝!!

高須幹弥先生が
もの申す!!

セレブの魔法

幹弥先生の鋭い言葉のメス、今月も健在です♪ 今回は映画「レッドクリフ」で一躍有名になった台湾美女、リン・チーリンと、整形呼ばれ声高いアメリカのモデル、ミーガン・フォックスのタトゥー除去に注目♡



Before

台湾屈指の美人女優、艶やかな
ろう人形顔への整形疑惑!?

LinChiling 林志玲/リン・チーリン



After

最近のリン・チーリン

モデルデビューした9年前の画像が最近になって流出! 現在Dカップと伝えられる豊満バストの影が見えず、驚きの声が上がっている。本人曰く「エステや食事療法でB→Dに成長した」とのことだが、果たして30歳過ぎのバストが成長!? 台湾メディアは「30歳過ぎでいきなり発育した秘訣を公開してほしい」とコメント♪

目尻&涙袋

まずツリ目になったことに注目! フェイスリフトで黒目の部分がやや小さく、白目部分の面積が多い三白眼になっていますよね。恐らくこれはフェイスリフト手術の際、皮膚を取りすぎて後ろに引っ張られたため、白目部分も広がったのではないかと思います。普通フェイスリフトの施術だと引き上げた部分の皮膚を切るのですが、腕のよくない医師に当たると欲張って切りすぎてしまう。結果、涙袋も残らずに流れてしまっ、若干能面気味のツリ目顔に変貌!

鼻&ほお骨

鼻は鼻尖形成の可能性が高いな。余分な軟骨を取り除き、中央に寄せることで、すっきり細い鼻先になるんです。一気に美人度をアップできる方法ですね。お痩せになったのもあるかと思うんですが、頬骨の位置も変化してる。全体的に奥行きのある面長になっているので、恐らくフェイスリフトの影響だと思います。あと鼻から唇の距離が伸びてますね。これはヒアルロン酸を大量に唇に打った影響かと。唇の厚みはパッと見わかりませんが、重いので重力で皮膚が下がるんです。



After

写真:Photoshot/アフロ

2人目

セレブ界屈指のタトゥーマニアが
右腕のマリリンをガッツリ除去中

Megan Fox ミーガン・フォックス



Before

最近のミーガン

現在除去中の右腕のマリリンを除いても、全身に計7つもタトゥーを入れているミーガン。背中右側に俳優である夫・ブライアン・グレン・グレイの名前を。背中の左側にはシェイクスピア「リア王」の一説と漢字の「力」、右手首の内側に太極図、足首付近に三日月。さらに過去にはアンジェリーナ・ジョリーに憧れすぎて整形を繰り返していたことでも話題に♪

タトゥー除去

右腕に入れられたマリリン・モンローのタトゥーを「彼女の人生に起きたネガティブな部分の影響を受けたくないから除去中」と語ったミーガン。幹弥先生曰く、タトゥーには「レーザー」「切除縫縮」「剥削」「皮膚移植」の4つの方法があるとのこと。彼女の場合は墨一色で少し範囲が狭いので、濃いタトゥーに反応しやすいレーザーが向いています。繰り返し照射することで、徐々に色が薄くなっていきます。術後の痛みや腫れも少なく、傷跡もほとんど残らないので、タトゥー除去の第一の選択肢ですね!

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティに美容外科治療を担当。

お姉さん読者も一度は聞いたことがあるはずの埋没法や全切開法。この施術で広がった二重幅を元に戻す施術が多いですね。10代後半～20代前半にメイクやカラコンとのバランスで広めに切開したもの、年を重ねると共にナチュラルメイクに落ち着き、二重幅が広すぎたので狭くしたいという方がほとんど。詳しくはブログにもアップしているので見てください。

秋の最新 / 読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、ネイルも秋♥

ジェル&セルフネイル♥

秋冬に流行りそうなネイルをいち早くお届け★ 今人気のジェルはくすんだトーンの色♥ 色が落ちていた分アートやストーンで飾って♡ セルフ派にうれしいおうちで使えるネイルコスメもご紹介♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki[ITEM], Hiroyuki Sato[M ODEL] HAIR_Hideyuki Shimajo[f-me][SAYAKA], Rina Kiri[f-me][KEIKO] EDIT&TEXT_Haruka Noda

Diva Nail Salon
心斎橋店

(まなかさん・大阪府)



SHOP INFO

Diva Nail Salon
心斎橋店
大阪府大阪市中央区東
心斎橋1-19-20
ローズハウスビル4F
☎06-6252-3900Jill&Lovers
shibuya

(杉山佳那恵さん・東京都)



SHOP INFO

Jill&Lovers shibuya
東京都渋谷区宇田川町
28-3
渋谷モリスビル3F
☎03-6427-8555

お嬢さん愛用のネイルサロン発!!

この秋人気の
ジェルデザイン♥

都市によつて長さに差が出た! 東京・広島は短め、大阪・福岡は長めが人気★、千鳥柄は今年の鉄板♡

トレンドカラーのブルーも
ちょっと暗めの色が新鮮♡Nail M,ty
心斎橋店

(河崎ちのさん・大阪府)



SHOP INFO

Nail M,ty心斎橋店
大阪府大阪市中央区西心斎橋1-9-15
大京心斎橋ビル6F
☎06-6251-2094esNAIL
渋谷本店

(荒木さやか・東京都)



SHOP INFO

esNAIL 渋谷本店
東京都渋谷区宇田川町
28-3 A2ビル6F
☎03-5456-7120Glamb Nail
中洲店

(早川沙世・東京都)



SHOP INFO

Glamb Nail 中洲店
福岡県福岡市博多区中洲2-6-6-2F
☎092-262-3345LAVISH
Nail Salon

(青木りえさん・広島県)



SHOP INFO

LAVISH Nail Salon
広島県広島市中区三川町2-20
モンダーノ502 ☎082-504-4678Smooth
渋谷店

(水野祐香さん・東京都)



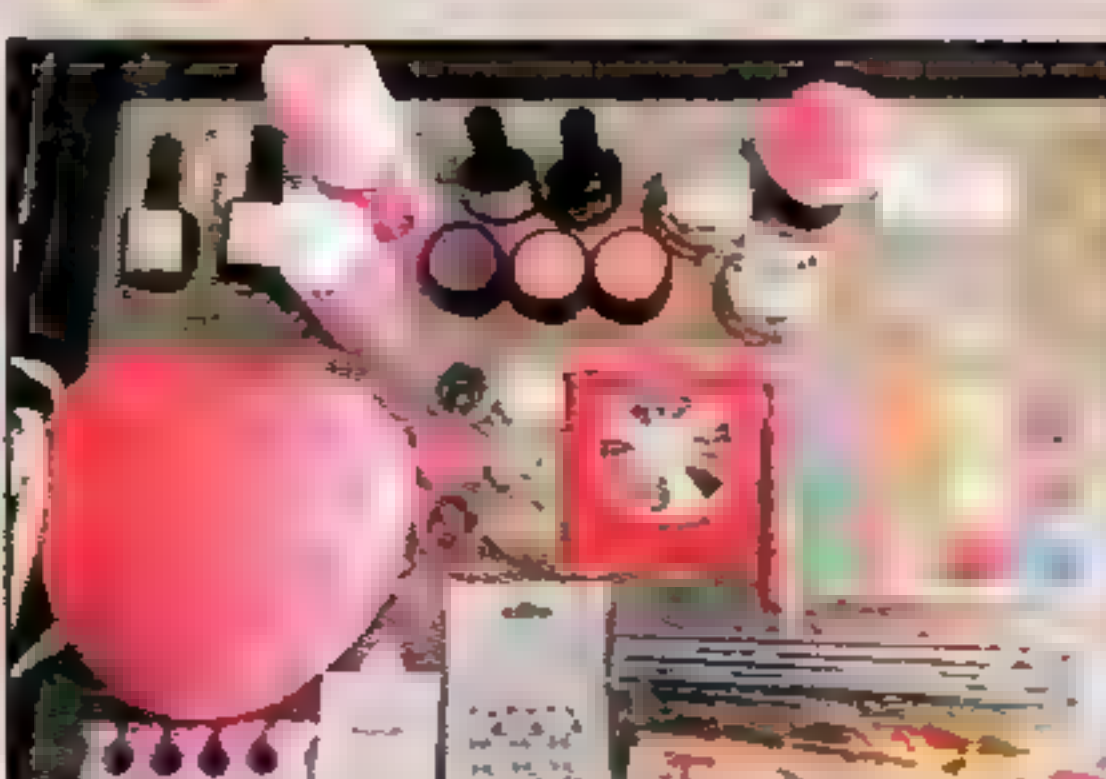
SHOP INFO

Smooth渋谷店
東京都渋谷区道玄坂
2-29-19 関口ビル3F
☎03-3977-8522GEL LOOK
TOPCOAT

これはPLAZAで1,000円くらい。新作のピンクでかなりヌーディーな仕上がりだし、薄付きだからすぐ乾く★ パービーのシールを貼ってアート風にするのが好き♡

300円の
マニキュア

お気に入りはこのBON BON NAILLACQUERとpa.白はフレンチアートにする時用。すぐ乾くから時間がないときでも使いやすいです♥ 薬局やドンキで買ってるよ!

ジェルキットと
ネイルシール

撮影の前や、ちょっと時間があるときに自分でジェルをやってるよ♥ ジェルキットは4,980円、その他欲しい色はいつも楽天で購入♡ シールを貼ればアートも簡単♡

お姉さんたちが
愛用してる
ネイル製品♥育児の合間にネイルの
お直しは良い気分転換♡

仕事や家事に忙しいお姉さんの間ではセルフジェルやネイルエナメルも人気。お金もかからないし気分ですぐ直せるから一石二鳥♥

ストレスは美容の大敵! その日のイラつきはその日のうちに解消♥

PART.08

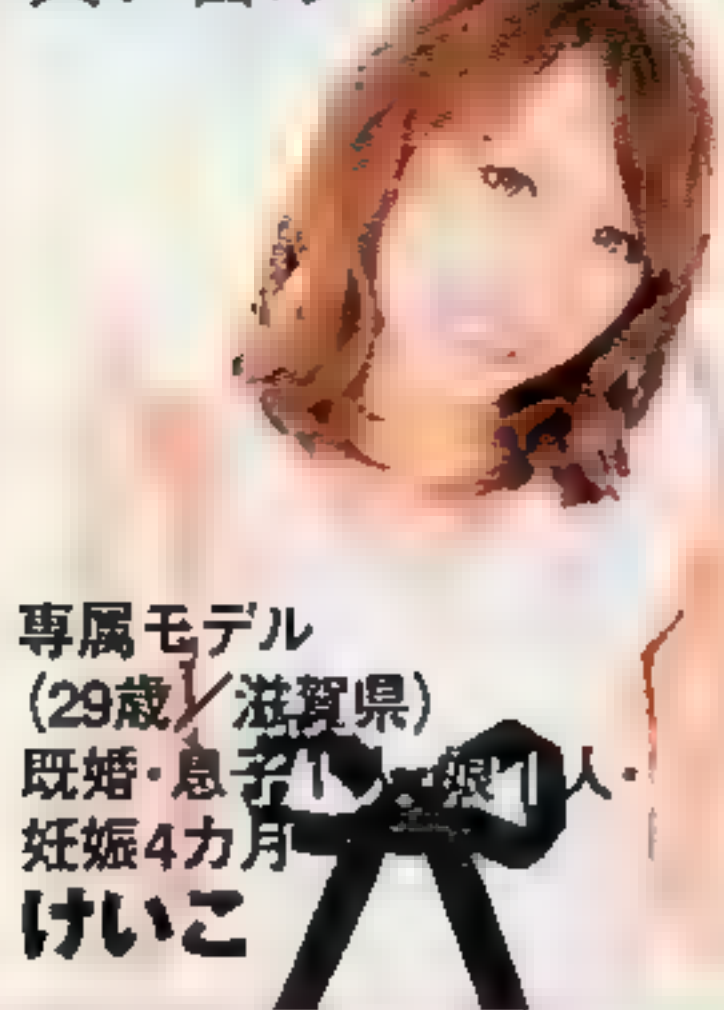
眉間のシワ、
ボトックス打つ
その前に♥

ストレス撃退24番勝負!

イラッ、モヤモヤ、鬼へこみ…。若い頃ならなりふり構わず泣いたりキレたりできたけど、25過ぎたらイタイよね…。発散するなら明るく楽しく♪ 妄想や趣味などでクリアな心を取り戻そう♡

EDIT&TEXT_Hironeko-A

世界中の
キティを
買い占め



専属モデル
(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・
妊娠4カ月
けいこ

妄想
では…**買い物で「お店のここから
ここまでください♥」って言う♪**

サンリオショップに並んでいるキティちゃんを全部♥ いっそのことお店ごと買い占めたい♪ 家にぎゅうぎゅう詰めじゃかわいそうだから、キティちゃん専用のお城もお買い上げ★

**散歩して旦那さんに愚痴って
炭酸水を飲んでブハーツ★**

一番は子供たちと近所をお散歩♪ 旦那さんに愚痴るときはウザがられる寸前で話を止めるのがコツです♥ 炭酸水は私にとってのビールと同じ★ おつまみにするならポテチがベスト♥

妄想
では…**山奥とかの別荘で露天風呂へ♥
湯船から山とか海とか見たい**

伊豆とか軽井沢の温泉でビール飲みつつ、景色見てのんびり♥ あ、北海道もいいな★ 雪もすっごくキレイで溶けにくいし♪ 北海道全土を回って、将来の移住計画を立てたい♡

**ウォーキングしてから
バカ飲み!**

愛犬のぐうさまと長距離コースを歩く♪ んで神社やお寺に行って、いいパワーもらおう♡ そのあとは夕方～翌日の午後までエンドレスでシャンパン♥ イヤな記憶をすっ飛ばす!

酔いつぶ
れても寝
れば復活



六本木Bar Lounge
Ambhyst代表
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

妄想
では…**海辺に老人ホームを立てて
老後もハッピーに過ごす♪**

同じ施設に友達同士で集まれば老後もハッピー★ 恋が生まれる可能性もあるから、男子寮と女子寮は分けとく♡ 楽しいことを考えると気が紛れるから、「人類みな幸せ」と妄想♥

**MERIと電話してスピリチュアルな
話や愛について語り合う(笑)**

イヤなことがあるとお互いをホメ殺し合う(笑)。自信を持たせてもらえるの♡ 「何か原因あるよね」って2人でモヤモヤの正体をつき詰めるから、気持ちを切り替えるカギにもなる♡

大事なの
はやっぱ
愛でしょ



ライター兼
Tokyo Nadeshiko プロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

若君は素
晴らしい
猫ですね



主婦 &
Tokyo Nadeshiko プロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

妄想
では…**旅に出てビーチでまったり酒と読書
夜はめかしてディナー&クラブ活動★**

プールサイドのベッドで本を読みながらブハーツと飲酒♥ のんびり夕陽を眺めたら、キレイめの服に着替えてディナー♡ あえて予定を詰め込まずに、贅沢な時間の使い方を楽しむ♡

**祐香と長電話するか、
ネコにおバカな感じで話しかける♥**

お互いに意見を出し合ううちに考えがまとまって前向きになれるの★ 猫たちをあえて「さん」づけで呼んで、現実逃避するのも好き♡ 最近は猫を若君と設定して敬うのがブーム♡

女の一念
岩をもぶ
ち抜く



ミナミBar & Cafe 経営
(32歳/東京都)
バツイチ・再婚中
河崎ちかさん

妄想
では…**プリティー・ウーマン
みたいに变身して見返す♥**

見返すというのはマイナスな意味じゃなく、いい意味で想像を超えたとのこと★ 憧れの人みたくカッコいい女になりたいと思えば叶う気がするねん♡ 一生妄想し続けてくで!

**お酒飲む&枕を
口に当てて発狂!**

テンション上げるならシャンパンやけど、物事を深く考えたい日はワイン♥ それでも心が晴れへんときは枕を使って絶叫! 家族にもビビられへんしご近所にもバレずに済む♡

妄想
では…**妄想では
男をグーでぶん殴る!**

イヤなタイプの人に会ったときに! はっきりイヤと言えない分、妄想の中でボコボコにしてうつぶんを晴らす★ ワンツーでコンボを決めたら昇龍拳的なアッパーでフィニッシュ♡

**食べる! 歌う!
愚痴る! 買い物!**

食べる→パンケーキ♪ 歌う→発散系なら振りつきでBIGBANG♡ 愚痴る→友達頼み♡ 買う→キッチン雑貨を衝動買い♡ ほぼ使わないけど、前向きな自己投資だと割り切る♥

お前は
もう死ん
でいる!



六本木Bar Lounge
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

妄想
では…**ブラックカードで
気の済むまで物欲を満たす**

かわいいと思ったら、1足10万円以上する靴でも迷わずお買い上げ★ 高級ブランドの袋を両手いっぱい下げて歩くねん♡ って想像すると気分も晴れて仕事のモチベーションも上がる♥

**お酒飲んで歌う!
叫ぶ! はしゃく♥**

ノリいいコとカラオケのできるバーに行って、安室ちゃんのバラードを熱唱♥ 焼酎飲んでできあがって来たら、女のコ同士でワーキヤ騒ぐねん♡ 記憶は写真&ムービーに保存(笑)。

それもこ
れも全部
買うわ♥



北新地バーラ勤務 &
アパレル会社社長
(29歳/東京都)
独身・子供なし
まなかさん

安室ちゃ
んになり
きたい



ドレス/モデル/バー
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田佳那恵さん

妄想
では…**東京ドームで
カラオケワンマンショー♥**

理想は安室ちゃんのライブ風♡ ステージの演出も同じくらいハデでお客さんも超満員♥ んで、バラード中心に2時間みっちり歌いまくねん♡ もちろんアンコールもありや♡

**女子会&自分に二ほうび
からの〜スロット!〜**

女子会じゃ何話しても爆笑♥ こないだはリムジン貸し切り×白のドレスコードで横浜まで行ってきた♡ スロットは昔から秘宝伝って台が好き★ 最近じゃ12万円分勝った♡

目指せ!
3カ国語
マスター



主婦 &
アクセサリーデザイナー
(29歳/東京都)
既婚・息子1人
FLIKARさん

妄想
では…**1年くらい海外に飛んで
語学をカンペキにマスター★**

いま習ってる英語とスペイン語を極めるためにL.Aへ♪ 日本語が通じない現地の方が絶対上達が早いから、1年もしればペラペラになるはず♡ 地元民になりきって生活したい♥

**数カ月先に楽しい
予定を用意しておく♪**

家族の誕生日とか記念日とか、2カ月に1回はイベントがあるから、それに合わせて旅行や食事を予約♡ 「もう少し頑張れば楽しみが待ってる!」と思えばストレスもクリアできる♡

妄想
では…**これまでの貯金を全部
使いはたして豪遊したい♪**

まず車♪ キューティーブロードみたいなピンクのスポーツカーを買って、表参道を優雅にドライブ♥ あとは夜景の見えるタワーマンションを購入して、友達と毎晩パーティー三昧♡

**お寺で瞑想を組んで
癒えを目指す★**

近々リアルに行く予定♡ 年のせいなのか小うるさくなった自分がイヤだから、一回気持ちをリセットしたくて★ 精神を落ち着かせて、良い方向に価値観を変えていきたい♥

いい感じ
のお寺を
探し中♥



六本木Bar Lounge
(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村愛子先生

どーんと
こい！
紫外線♥

広島の有様先生
(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

妄想 では… 紫外線の脅威を気にせず 南の島で美白リゾート♥

日焼けを気にせず南国のキレイな海で泳ぎまわると、エステ行ってお酒飲んでぐーたら★ 忙しい日常から離れる♡

現実
では… 映画を見て感動する★
そしてお酒飲んで忘れる♪

感動して乾いた心にうるおい補給★ たまーにジムで動いて発散する日もあるよ♥ 締めは白ワインを飲んでまったり♡

妄想 では… 結婚して海外に住んで 育児してる自分を妄想♪

海外の美しい景色や街並みをバックに、未来の家族と過ごす自分を想像♥ 必ず実現させてやるってモチベにつなげていく♪

現実
では… 仕事での夢を語りまくって
仕事のストレスを忘れる！

主に仕事でストレスの原因だけど、うまくいったときほどめちゃ心も晴れる★ だから前向きな仕事の話をするのが一番♥

攻撃は
最大の
防御なり

専属モデル
(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

妄想 では… 世界一周レベルで 海外旅行にたくさん行く★

海が見れて景色がキレイならどこでも♥ 期限も行き先も決めずに出発して、世界中のエステとマッサージを体験するの★

現実
では… 友達と遊びに行ったり
マッサージに行ったり♥

とりあえず待ち合わせて、その日の気分で場面行動♪ パンケーキ食べにいたり、疲れをほぐしたりしてホッと癒される♥

堅苦しい
ことは
考えない

坂井はな(29歳/東京都)
独身・子供なし
坂井はなさん

料理で
親子の絆
も深まる

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠9カ月
谷和香さん

妄想 では… 南国の楽園で豪遊♥ そしてバンジージャンプ！

行くなら絶対にハワイ♥ キレイな海を見ながら高級ホテルでのんびり過ごす♪ そして絶景を見下ろしながらジャンプ★

現実
では… 近所の温泉に浸かる&
甘いモノを食べる♥

温泉は浸かるだけで心が晴れる♪ あんこは妊娠してから好物に♥ ひかると一緒に白玉だんごをこねてよく食べてるよ♪

ランナー
ズハイが
爽快なの

妄想 では… 1000万円でパーッと ブランド品大人買い★

小物が好きだから、バッグや靴からぐいぐい攻めてく★ ドレスアップしたらヒルズを貸し切って友達招いてパーティー♡

現実
では… コスプレとマラソンで
はっちゃけ♥

下のコが2歳になったからディズニーのイベントにコスプレ参戦したい♥ マラソンは心がリセットされる最高の趣味♪

RUNWAY Chanelブローガー
(26歳/東京都)
パツィチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

妄想 では… イケメンを家で飼いたい♪

もう側にいてくれるだけで幸せ♥ あ、でも腕枕は希望かも★ 理想は細身の王子様系で、芸能人で言うなら福士蒼汰くん♡

現実
では… サバゲーやってから録画した
『キスマイBUSAIKU!?』で爆笑！

『キスマイ〜』は毎週録画して“神”回をリピート♪ 毎回2人はぶっ飛んだことやってくれるからイヤなこと忘れて笑える♡

ときめき
効果で女
ホルUP

イベントコンパニオン
(23歳/東京都)
独身・子供なし
山根里奈さん

妄想 では… 一週間お菓子の城で生活する♥

お城の原材料は私の大好物のさつまいも♥ 枕も大きいスイートポテト★ もぐもぐ食べながら寝落ちするのが理想的♡

現実
では… お家で黙々と
バレエストレッチ♥

ストレッチといっても激しく踊る感じ♥ ピアノの音色が好きなのでBGMは久石譲さん♪ 踊って疲れてサッと寝る♡

お布団は
パイ生地
製だよ♥

マドモワゼル
ナナコ代表取締役
(27歳/愛知県)
独身・子供なし
奈々子さん

安物には
興味があ
なくてよ

トレーナー・運動手
(28歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん

妄想 では… 本物のセレブ買い(笑)

エルメスに入って服を買いまくり♪ 値段なんてもちろん見ない★ 荷物が増えたらロールスロイスを買って乗って帰る♥

現実
では… 帝王トレーニングで
己の脂肪に怒りをぶつける！

いままでマトモに運動したことがなかったけど、終了後の爽快感にハマった！ たった1カ月で体脂肪率が4%も落ちたよ★

気晴らし
にだって
全力投球

アパレルプロデューサー
(29歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

妄想 では… スカイダイビングで 叫びまくる!!!

普通に叫ぶじゃ程度が知れとるから、本気の絶叫体験にトライ！ 地上うん百mの高さから地上に響くくらい大声で叫ぶ♥

現実
では… カラオケで泣きまくる&岩盤浴
で汗かきまくってデトックス★

カラオケでは泣き歌入れまくって涙という心の汗を流す！ 気が済んだら岩盤浴のお店に直行して、むくみや老廃物を排出♪

妄想 では… 時間を気にせず全身エステ

頭のとっぺん〜つま先までフルコースでエステを堪能♥ プラセンタドリンクや美容点滴で内側からも手を入れて若返る！

現実
では… ネットショップでお買い物♥

楽天やAmazonで売ってる物ランキングを見てお買い物アイテムを発掘♪ 子供の服や靴はZOZOTOWNでチェック★

子育てが
落ち着いた
ら実行

育児中の正看護師
(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

妄想 では… クリステアーノ・ロナウドに ホレられて、執事つきの生活を送る♥

彼は私にとって世界一カッコいい人♥ デートを想像したり、執事とお嬢様という関係で禁断の恋に落ちる妄想に萌え♡

現実
では… 宝塚歌劇と吉本新劇を見て、帰りに
BIGBANGオンリーカラオケ♪

宝塚で感動してから、新喜劇の録画をリピートして笑いまくり♥ カラオケはライブDVDを完コピして完全になりきる♪

携帯の待ち受けも
ロナウド
トリマー
(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

妄想 では… ふなっしーと遊ぶ！ イベントとかで一緒にぶっこわれる★

ふなっしーの出没スポットに全力ダッシュ。大声で叫びながら一緒にジャンプしまくって、千葉県民同士の友情を深める♪

現実
では… ちょっといい食材買って、ゴージャス
に盛りつけて、シャンパン&ビール♪

普段は節約料理だけど、モヤッしてるときはちょっとぶりっパツ★ 高級レストランばい雰囲気を出して気分を上げて♡

介護福祉士
(30歳/千葉県)
既婚・息子2人
江口 慧さん

妄想 では… 同時にたくさんの人に マッサージしてもらってお姫様気分♥

舞台は海外の高級リゾートホテル♡ おいしいドリンクを飲みながら施術を受けて、身も心もまったりほぐされるのが夢♥

現実
では… 富士登山に挑戦！
ご来光で心を浄化★

今年の夏、ママ友3人で挑戦！ 辛かったけど達成感がハンパない★ 自然のパワーをもらえて、心のくすみなくなった♡

憧れの休
日へ脳内
トリップ

マジックヌードフラ開発&
奨励活動(33歳/東京都)
パツィチ独身・娘1人
WAKAKOさん

妄想とい
う名の海
へダイブ

妄想 では… スキューバでめっちゃキレイな 景色を見る♥

実際は潜れないんだけど、妄想ならどこまでも潜水可能♪ DVみたいな景色を楽しみながら、イルカと一緒に泳ぐの♡

現実
では… 友達と大江山温泉へ★ マッサージでほぐれたら
ゲーセンのガンシューティングでハイスコア狙う！

温泉もご飯もマッサージも全部そろってるから大好き♪ ガンシューはヘタだけど、撃ってるだけでストレス吹っ飛ばす♡

銀座某店勤務
(24歳/東京都)
パツィチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

産むのも人生 産まないのも人生

出産後クラブ

第15回 和香ちゃん妊婦ヌード♥

今回は和香ちゃんの妊娠STORY

PART.09

産んだら
ボロボロは
イヤ!

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Yuko Oshita (Cintia.)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

今回はいよいよ臨月に突入した和香ちゃんが妊婦ヌードにトライ★ 長女の光ちゃんがお腹にいたときとの心境の違いや旦那さん、家族について語ってもらいました♥

気持ちも体調も安定♥
産まれてくるのが楽しみ♡

してるし妊婦生活は順調♥
前回は光を妊娠したのが分かって、バタバタで籍を入れたから当時はマタニティブルーとマリッジブルーがすごかったり旦那とつき合いだしてすぐだったし、そのときは金銭面も不安定でこんな予定じゃなかったって毎日落ち込んでた。2人目を妊娠する前までは、旦那があんまり帰ってこなくて私のストレスがすごくて！離婚を考えたときもあった。でも、一回旦那とじっくり話合っただけ、お互い言いたいこと言ったら分かり合えた。そこから夫婦の仲は円満になったよ。

主婦 (27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠9カ月
谷 和香さん

最近前は前に比べてちゃんと帰ってきてくれるようになったし♥今は私のお母さんと一緒に住んでるんだけど、子供も増えるし同居を解消することになったの。気を使わなくていいから、旦那的には居心地も良くなるのかな。光のときと違って、マタニティブルーもまったくなし。ちなみに2人目は男の子の可能性が高いって言われてるけど、まだハッキリとは分からない。光が自然分娩だったから、今回も自然分娩で産むつもり★心配なのは、私が下の子に構いすぎて光がすねちゃうことかな。あとは私が育児のストレスで旦那にやつあたりしそうなこと(笑)。

2歳
光ちゃん

サラダよりも飽きがこなくていろんな野菜が摂れて冷蔵庫の整理もできる!!

PART.10

自炊ブーム
到来♡

スープ♡野菜

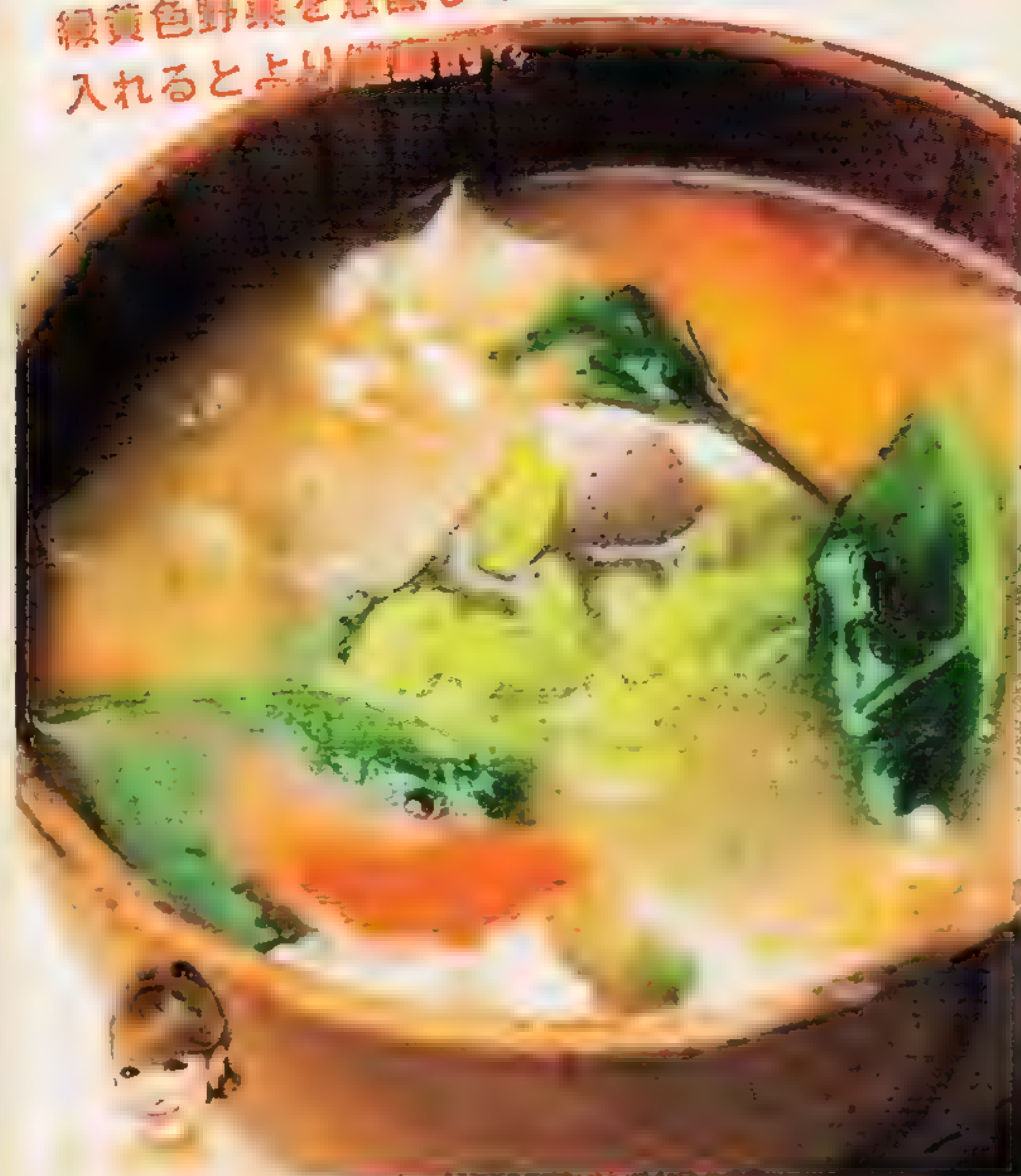
自炊の魅力はなんといっても摂りたい食材を自由に食べられること♡今回は、よりおいしく効率的に野菜をたくさん摂取できるメニューをご紹介します♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Yuko Oshita (Cintia.)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

私が教えます♡
早川沙世先生♡

物心ついたとき
から料理してた♡
見た目だけで料理でき
なさそうって言われるけ
ど、基本自炊♡。分量は
2〜2.5人前だよ♡

緑黄色野菜を意識して
入れるとよい♡



【材料】 かつおぶし、合
わせ味噌お玉1杯分、豚
肉150g、にんじん、ほ
うれん草、かぼちゃ、大
根、こんにゃく、ごぼう、
ネギ等野菜はお好みで♡
【作り方】 かつお節で
だし汁を3カップ作り、豚
肉と野菜を入れてとにか
く煮込む♡ 火が通った
ら味噌を溶いてネギをの
けて完成だよ♡

だしはかつおぶし♡
顆粒のだしの素じゃな
くて、かつお節からと
った方がおいしいと思
う♡ 味噌は仙台の手
作り味噌を使用★ 素
材は高くなくていいけ
ど手抜きはしない♡

野菜を多くIN♡
ただの豚汁じゃつま
らないから、ほうれん草
を入れたのがポイント♡
彩りもよくなるよ♡
ほうれん草に限らず、
合いそうな野菜はどん
どん入れて健康的に♡

Recipe

2

野菜たっぷり
豚汁♡

【材料】 トマトホール1
缶、コンソメ1粒、キャ
ベツ2枚、合い挽き肉
250g、(卵1個、塩コ
ショウ、パン粉、タマネギ
1/2個)、にんじん等好
きな野菜♡
【作り方】 合い挽き肉と()
内の材料を合わせ、キャ
ベツで巻く♡ ホール缶、
水3カップ、タマネギ、に
んじんを煮込んでロール
キャベツ野菜をIN♡

野菜は下茹でする♡
最初から1つの鍋で煮
込むと野菜が崩れるか
ら、別のお鍋で茹でて
から最後に合体させるの
が♡♡ キャベツもお
肉を巻く前に湯がいて
おくとうきやすいよ♡

コンソメが隠し味♡
トマトベースの味付け
だと普通だけど、そこに
コンソメをプラスして、
あじきりじゃない味
にしてみたよ♡ 塩コ
ショウも入れてお好み
の味に調整してね♡

ロールキャベツが煮崩れ
ないように爪楊枝は2本♡



Recipe

1

ミネストローネ風
ロールキャベツ♡

【材料】 鶏スベアリブ12
本、カレー粉小さじ1、
サラダ油少々、生クリー
ム少々、ニンニク2かけ、
タマネギ1個、水3カッ
プ、醤油大さじ1、固形
スープの素1個、ワイン
少々、パプリカ等野菜
【作り方】 スベアリブに
醤油とカレー粉をまぶす。
野菜と一緒に煮込んで仕
上げに生クリームをIN

下味をつけておく♡
お肉に下味をつけてお
いた方が断然おいしい♡
カレー粉は顆粒タイプ
のものを使うよ♡ ニ
ンニクを惜しみなく、た
っぷり使って炒めるの
もポイントかな♡

仕上げに生クリーム♡
沙世はよく料理に生ク
リームを使うよ♡ 味
にコクが出るし見た目
もよくなるから♡ 緑黄
色野菜は塩茹でしたも
のを盛りつけのときに
追加で足してもOK♡



Recipe

4

スペアリブ入り
カレースープ♡



【材料】 しめじ半パック、
タマネギ1/2個、ベー
コン2枚、牛乳50cc、小麦
粉大さじ2、醤油・塩少々、
無塩バター大さじ1
【作り方】 タマネギ、し
めじはみじん切り。ベー
コンは5ミリ大にカット
★ タマネギが透明にな
るまで炒めたら、水3カ
ップと調味料を入れて煮
込む★

ダマをつくらない★
小麦粉を入れたあとは、
ヘラでこまめに混ぜて
ダマになるのを防止す
るよ♡ ちなみに、最
後の仕上げにバターを
入れるとまろやかな味
になるのでオススメ♡

具材は一部冷やす♡
野菜とベーコンを炒め
たあと、大さじ2杯分く
らい冷蔵庫で冷やす。あ
とで牛乳と小麦粉で溶
かしながら入れると味
がなじみやすくなって
仕上がりに差が出る♡

Recipe

3

きのことタマネギの
クリームスープ♡

美人ウォークで一度見られる女に

小悪魔angelinaのルーツ「OLヴィジュアル系」

48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

せっかく美脚をゲットしても、歩き方が悪かったら台無し!! しかもきれいに歩くことで体の歪みも整うとあれば、やらない手はありません♥
いつでもどこでもやっている「歩く」という動作だからこそ、ちょっとした積み重ねで大きな違いが出てくるんです♪

こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です

わたくし今まで色々な健康法や
美容法を試してきた中で

結論めいたものが
できてきました

やはり「基本」である

姿勢だったり

呼吸だったり

日常の中で毎日

していることが大事だと

しみじみ思うのです

「歩き方」もそのひとつです

お金は一切

かからない

「営み」の

ようなもの

毎日毎日くり返す「歩く」という動作

これが間違えていたら

間違いなく体は歪み

キレイな体型は

作れません!!

将来がタガタな体になっ

て

寝たきり

老人に

なること必至

です

今の若い子は

「内股」の

スリスリ歩き

がタタ

しかも、この内股が

「カワイイ」と思ってる

から困ったもんだ

です

「キレイ」は健康体に

もれなくついてきます

しかもわざわざお金を

かけなくても毎日やってる

「歩く」でキレイになれるのです

まず私が気をつけているのは

「丹田」にクツと

力を入れて

歩くこと

こうするとお腹が

自然にへこみ

骨盤が立つかんじ

丹田は

おへんから指さす4本

下あたり

「おへん」

これだけでもキレイな姿勢と
体型を作ることができます♥
1日中意識して生活するのが理想♥

かなつ久美先生♥

美容マンガ家として活躍中のかなつ先生♥ 最新刊「ひねって伸ばす仙骨ウォーキングでパービー体型になる!!」(メディアファクトリー)では今回ご紹介したウォーキングのさらに詳しいノウハウが読めます♪ かなつ先生の最新情報がわかるブログはこちら♥
<http://ameblo.jp/kana-kumi/>



そして歩くときはなるべく大股で
いつもより足先を前に出し

速めにズンズン
歩きます

ズリズリ。ペタ。ペタ。歩き
じゃキレイになれない
脂肪も燃えない
しゅ...

お尻もモツと
締め歩く

いつもより
前に出してみよう

顔を上げて
口角も上げて
ハツラツと♥

ハイヒールの時は
つま先とかかとを
同時に着地して

色っぽい歩き方をしたい時は
少しヒザとヒザをすり寄せるように♥

夜用♥



「脚は腰から」を意識して
腰ごとキュッキュッと少し回すように
脚を前に出すと

脚はコッからーと
考えて歩くー

ウエスト
回りも
スッカリ
して

私の場合
腰痛にも
効き目アリ♥

心持ちつま先を外に向けて
ちよつとだけ脚をクロスして
1本線上を歩くように♥

手はバンバン
振らず元気に
女らしく♥



目線はまっすぐ背筋は伸ばし腰を振るよ
うに歩けば絶対ナンパされますよっ♥

やはりペタ靴よりもハイヒールの方が
ふくらはぎがキュツと上へ行き
ひきしまったキレイな脚が作れます♪

何より
ハイヒールを
履くことで
気持ちもUPして

華やぎます
よねっ♥

詳しくは私の
新刊を読んで
キレイな脚になっね



歩き方ってホント大事です!!

歩き方を美しくするだけで
イイ女度5割増し♥です!

その上キレイな体型作りにも重要!



猫背で内股で脚をズリズリ引きずって
歩いてたらモテない上に将来、色々な
弊害が出て寝たきりになるので改めよう!!

乾燥肌・敏感肌の救世主。 もう乾燥に負けない、 潤い美肌へ。

バリア機能強化&徹底保湿

ディセンシア独自特許応用技術「ヴァイタサイクルヴェール®」が
美肌サイクルを創り出す。

1 バリア機能で 刺激・水分蒸散を防ぐ

肌表面をピッタリと覆うバリアを形成。
水分蒸発を防ぎながらほこりや乾燥などの外部刺激から徹底的に肌を守ります。

【ヴァイタサイクルヴェール®】
ベントナイトによるバリア機能と贅沢な保湿成分を肌に与える decencia 独自の膜です。



※イメージ図

2 ヒト型ナノセラミドで 浸透保湿

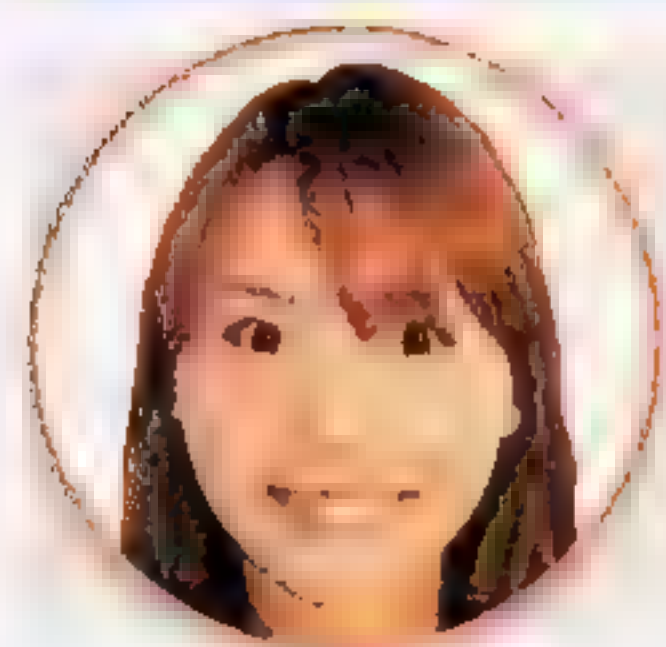
人体と全く同じ構造を持つ高保湿成分「ヒト型セラミド」がナノサイズのカプセルで入っているので、潤い成分が肌の奥(角層)まで浸透し、肌の保水機能を高めます。

【ヒト型ナノセラミド】
浸透するうちにさらにほぐれ、角層の深部まで潤します。



ディセンシアはアトピー・敏感肌の共同研究を行っていたポーラ研究所と製薬メーカーが導きだした独自技術の開発から誕生したポーラ・オルビスグループの敏感肌専門ブランドです。

お使いになった92%の方が変化を実感!!



乾燥肌代表

夕方まで続く保湿感到感動しました!

東京都在住 小島様 (32 歳)

元々乾燥肌で、今までいくら保湿をしてもすぐに口元や頬まわりが粉を吹くほどカサカサに。。。特に出産を境に肌質が高敏感になって、使えるもの自体が限られてしまっていたのですが、ママ友に教えてもらって使い始めた「つつむフェイスクリーム R1」を使ってびっくり!翌朝にはしっかりと保湿感を感じられたし、何よりその保湿感が夕方まで持続するのには感動しました!!



敏感肌代表

メイクノリも良くなって嬉しい!

神奈川県在住 上田様 (28 歳)

ディセンシアのクリームはすごい!仕事を始めてから急に肌が不安定になって、生理前になると吹き出物ができたり、かゆくなったりしていました。色々な口コミやインターネットの検索で「つつむ」を知って、トライアルを試してみたら、使ったその日から「今まで何だったの?」ってくらいのもっちりな肌に。メイクノリもよくなったのも嬉しかったです!

※ディセンシア調べ、個人のご意見です。

安心のサービスもディセンシアらしく



返品・交換
30日以内OK



日本全国送料無料で



コンビニ・郵便局
手数料無料

【数量限定】なくなり次第終了!

ぷるぷる美肌体験! たっぷり試せる
14日間つつむトライアルセット

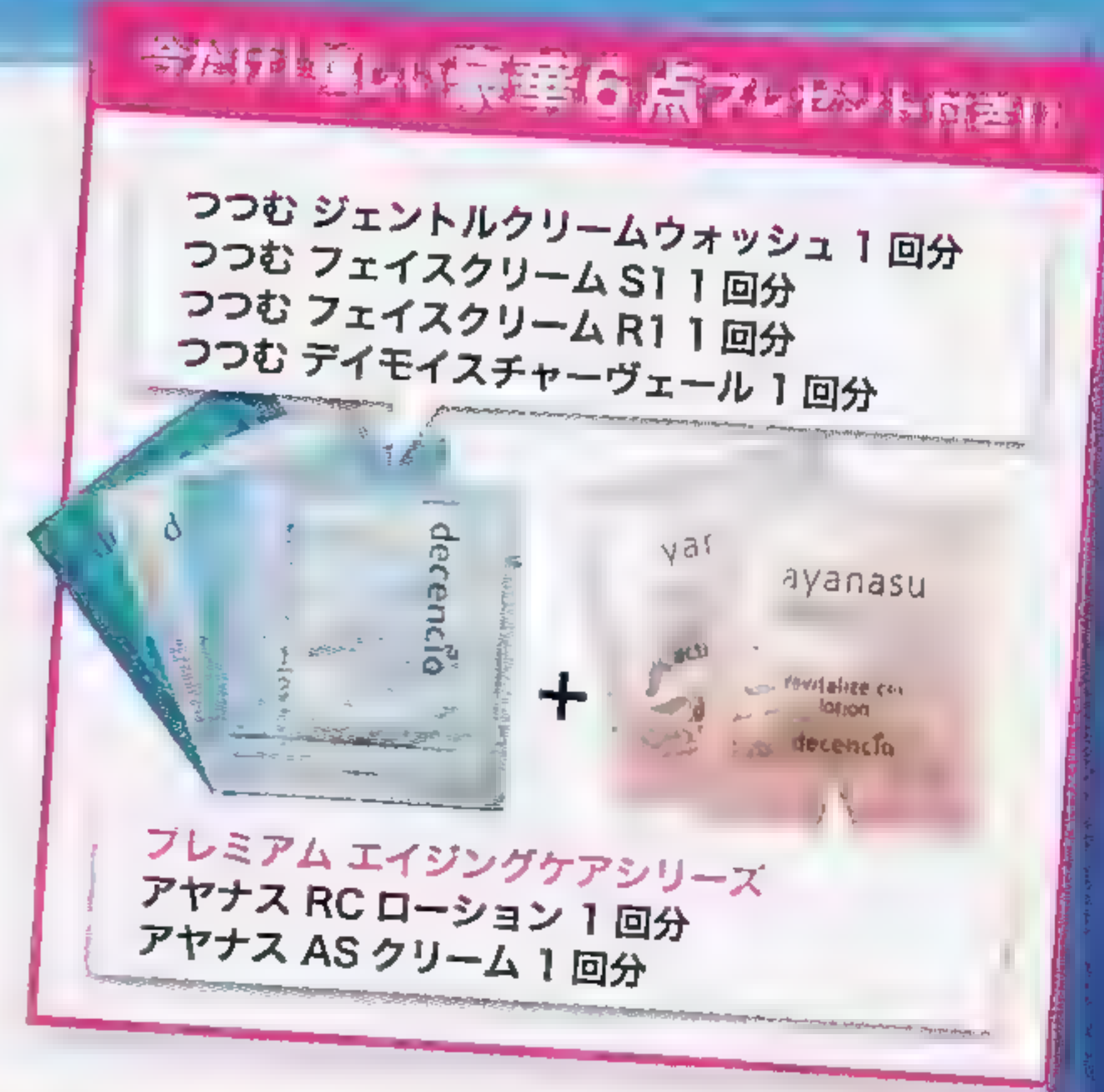
キャンペーン
特別価格

1,470 円(税込)

- ① つつむ ジェントル クレンジング 14 回分
- ② つつむ ジェントル ウォッシュ 10g
- ③ つつむ ローションセラム E 14mL
- ④ つつむ フェイスクリーム 10g
- ⑤ ふんわり洗顔ネット



+



今だけ!嬉しい豪華6点プレゼント付き!!
つつむ ジェントルクリームウォッシュ 1 回分
つつむ フェイスクリーム S1 1 回分
つつむ フェイスクリーム R1 1 回分
つつむ デイモイスターヴェール 1 回分

プレミアムエイジングケアシリーズ
アヤナス RC ローション 1 回分
アヤナス AS クリーム 1 回分

お申込みは
こちら

0120-972-178

月~金曜日 10:00 ~ 20:00 土・日・祝日はお休み 利用期間 12月7日まで
※一部のお電話からはご利用いただけません。

アナウンスに従い
広告コードを入力してください

広告コード

0032

オペレーターに下記
キャンペーン番号をお伝えください

キャンペーン番号

TU1120



ケータイはこちらから

「返品・交換について」

返品・交換の際は必ずお電話ください。トラブルや商品不良による返品時は送料弊社負担。数量変更等のお客様のご都合による返品時は送料はお客様負担となります。

大人気!! 気になる手術を詳しく紹介している「動画」を随時更新中! 詳しくは共立美容外科・歯科のWEBサイトへ

最新痩身術

冷凍脂肪溶解『フリーズファット』

150分寝てるだけ 気軽にできる痩身法
痛みなし! ダウンタイムもありません
切らない手術なし! 88,000円~



久次米総括院長も体験!!!

体験!!!

気になる部分を一回でキュッと!したい



第3世代超音波脂肪吸引ベイザーリポ

1

2

3

VASER LIPO
KB脂肪吸引! + ¥210,000
VASER LIPO 2.0

ベイザー波を発生させるベイザープローブ(金属の棒)を皮下脂肪層に挿入します。ベイザー波の振動で他の組織を傷つけないまま脂肪細胞を剥離、乳化させます。剥離、乳化させた脂肪細胞を真空吸引器で吸引します。繊維組織を傷つけないため、繊維組織が縮小し、皮膚脂肪層に挿入します。に根こそぎ吸引します。が引き締まります。

- 痛み、腫れが少なく、ダウンタイムが短い
- 手術時間が短く、患者さまの負担も軽い
- 大量の脂肪を吸引できる(90%の脂肪除去可能)
- 皮膚のタイトニング(引き締め)効果も

最小限の負担で最大限の効果が望める共立美容外科考案の

「共立式KB脂肪吸引」共立オリジナル

術前

術後

脂肪吸引のハイテクとして、20年以上にも及ぶ共立美容外科の優れた技術は、安全なのはもちろん、術後は目立たないことが、最大のメリットです。

1部位 ¥315,000

胸をボンツと!したい



CRF™
Condensed Rich Fat
最新脂肪注入!

FDA(米国厚生労働省)認可
最強の生着率80%以上!
シコリができない石灰化なし

FDA承認システム
LIPOMAX-SC

遠心分離機で脂肪をコンデンス(濃縮)*特許取得

こんなに違う! 脂肪の質

今までの脂肪注入

従来の脂肪注入の脂肪

最新の濃縮脂肪注入
インジェスリッチ豊胸

さらに不純物を除去
最終的に使用する健康な脂肪

術前

術後

「ベイザーリポ」を使用してより良質な脂肪を注入 プラス¥210,000 ¥1,386,000

マイクロCRF注入療法

コンデンスリッチ豊胸に使用する、コンデンスリッチファット(CRF)をファイバーと同一機構でさらに細かくしたマイクロCRFを顔に注入する最先端の若返り治療です。

頬(両)¥378,000/目の下 ¥378,000/ホウレイ線(両)¥180,000
*2部位目からは¥100,000。基本料金として別途¥105,000。コンデンスリッチ豊胸と同時に受けられる方は基本料金なし。

術前

術後

「注射による豊胸術」メスを使わず簡単にバストアップ! 1cc ¥2,625

「注入法」一石二鳥! 取った脂肪を再利用してバストアップ ¥780,000

「バッグ挿入法」様々なバッグからあなたにピッタリなものを選択 ¥380,000~

医療レーザー脱毛 エステではできない!

両ワキ(1回) ¥3,300 フリーパス(6回) ¥19,800

スケジュールや治療回数は患者様次第。
お支払いは1回毎OK!! いつでもやめられる安心感。

ほとんどの患者様が複数箇所の脱毛施術!! ひざ下(1回) ¥12,600
Vライン(1回) ¥4,200 口周囲(1回) ¥3,150 ひじ下(1回) ¥10,500

新倉ゆかりさんも体験

※キャンペーンはクリニックによって行っていない場合がございます。また人数に限りのある場合もございます。詳しくは各院にお問い合わせください。※表記されている金額の有効期限は、2013年11月30日までとなります。ご了承ください。

「小悪魔agehaを見た」と言うと、キャンペーンを除く全ての施術が5%OFF!!

Ky 共立美容外科・歯科

全国16院 | 新宿本院・銀座・札幌・仙台・宇都宮・高崎・大宮・所沢・柏・浜松・大阪・岡山・高松・福岡・熊本・大分
◆年中無休・完全予約制 ◆診療時間 10:00~19:00 ◆各種カード利用可・分割可 ◆カウンセリング無料

0120-500-340

詳しくはWEBサイトをチェック!

共立美容

検索

土・日・祝日も
診療をおこなって
おります

全国16院所在地

★美容歯科併設院



最新リフトアップ メスを使わず切らないフェイスリフト

痛くないウルセラ『ダブル (doublo)』
高密度焦点式超音波治療法の「しわたるみ治療マシン」
doublo 切らない手術なし! 94,500円~

25年の経験と努力から
生まれた技術と信頼

CEO兼総括院長 久次米 秋人



パッチリ二重に



「レースライン」他院と比較してください。術直後もほとんど腫れません。

術前

術後

小西結里紗さん

切らない施術 ¥63,000

「グラフィアイトル」より大きな幅広の二重に! そして目の大きく

術前

術後

新倉ゆかりさん

共立シェイプ 一度で目がちよつと重い! ¥262,500

針穴(0.1mm) 人気のおブシメニュー

ニオイをスキツと!したい

マスコミで話題の超音波+ミラドライ ¥300,000

NEW 治療後の固定が不要だから忙しい人にもおすすめ 治療時間は1時間。治療後の圧迫が不要です。

皮膚を切開することなくワキガや多汗症を改善。マイクロウェーブによる照射でニオイの元になる汗腺を攻撃。治療時間わずか1時間。5.8GHzのマイクロウェーブ(電磁波)を照射することで、皮膚下及び脂肪上層の2~3ミリにあるエクリン腺、アポクリン腺を破壊し、ニオイや汗を改善。わきの汗腺破壊を目的として開発された安全性と効果が高い治療法です。

「超音波+共立オリジナルローラーランプ法」

さらにパワーアップ!
わきが・多汗症・黄ばみ・脱毛を同時に治療

傷跡の比較

ローラーランプ法
(2mm~3mm)

イナバ式
(15mm~20mm)

切開法
(30mm~40mm)

特許取得

ローラーランプ法は共立美容外科独自の技術で特許を取得しています。

ワキ汗には「痛みの少ないワキのボトックス注射」 ¥73,500

1 荒木さやか笑顔までの道のり

姉アゲハ専属モデル 荒木さやかさん
当院にて歯科治療を行いました。
*詳しくは今号の特集記事をご覧ください。

当院の歯科、會田医師が治療を担当

『プロテオグリカン』
その驚きの保湿力は
あのヒアルロン酸の
130%!(1.3倍)

話題のプロテオグリカンを
ご存知ですか？

今話題の美容成分プロテオグリカンは、保湿力ナンバーワンと言われるあのヒアルロン酸の、実に1.3倍もの保湿力を持った美容業界も大注目の新成分。これまで一般的には、『保湿といえばヒアルロン酸』という印象が根強かったですが、今後はこのプロテオグリカンが保湿成分の筆頭として期待されています。ただし、プロテオグリカンは商品化に向きな成分でした。実はこのプロテオグリカン、今より少し前まではたった18で3000万円とも言われるほどの超希少成分で、とても安価で商品化できるような成分ではなかったのです。かつてない優秀な成分とは分かっていながら、その希少性が商品化を不可能にしていたのです。

『あきらめない気持ち』が
商品化の鍵でした。

超がつくほどの希少成分プロテオグリカン。私たちはこれが商品化できれば女性なら誰も当たり前前に感じるいつまでも若くキレイでいたいという願いを叶えられると信じて研究に研究を重ねてきました。そして遂に、この超希少成分を効率よく抽出する新製法に辿りついたのです。これまでは牛1頭から極微量しか取り出せなかった成分を、サケの鼻軟骨からより多く、さらに今まで以上の品質で抽出することに成功したのです。商品化は、この新発見なくしては

話題のプロテオグリカンで
たるみ知らずのエイジング
ケア！

あり得ませんでした。困難にあっても諦めずに信じ続ける気持ち、それがプロテオグリカンの商品化を実現したのです。

良いものを、良いままに。

そうして抽出したプロテオグリカンを「原液」のまま贅沢に使用できる美容液が「PG2ピュアエッセンス」。しかも、保存料や香料などを一切使用せず無添加で作られているので、敏感肌の方にも嬉しい美容液と言えます。独自に行った300人へのモニターテストでは実感値95%を超える驚きの結果を残し、また、その実力を裏付けするかのよう、大手口コミサイトでも☆5つ以上の高評価を獲得。余計な原料を加えないことで、原液だからこそその力を十分に発揮した結果があらわれたのではないのでしょうか。

保湿だけじゃない！
驚きの『EGF』様作用。

ノーベル賞受賞成分である『EGF』。ご存知の方も多いと思いますが、実はこのEGF、もともと人の肌にも存在するのです。体内のEGFは、『お肌の曲がり角』などと表現される20代後半から急激に減少し始め、EGFが不足することで新陳代謝やターンオーバーが滞り、肌老化の原因になっていくのです。プロテオグリカンにはEGF様の作用があり、不足したEGFの代役となることで、単に保湿をするだけでなく、根本的なエイジングケアにも期待ができるのです。

かつてない使用感と満足感。

美容液の欠点としてたびたび上げられるのがその独特な使用感。「べたつきが気になる」「使用後のべたつきが化粧ヨレのもとになるから化粧前に使えない」といった声は特によく耳にします。「PG2ピュアエッセンス」は、この美容液最大の欠点である使用感についても多くの称賛の声を集めました。「ざらつきとしていて伸びが良い」「朝（化粧前）のスキンケアにも安心して使える」「べたつき感が全然ないのに奥から潤っているのを感じる」といったかつてない使用感への驚きの声が多く寄せられました。女性にとつてスキンケアはライフワークであり、明日の美を作る重要なひととき。満足できる使用感やシーンを選ばない使いやすさもやはり、スキンケア選びには欠かせないポイント。あらゆる点で評価の高い「PG2ピュアエッセンス」は、すべての女性にお勧めできる、まさに『かつてない原液美容液』なのです。



品質にこだわり
鮮度を保つため、
1本ずつ真空パックで
お届けいたします。

問(同)ジョイフルライフ
無添加 プロテオグリカン原液
PG2ピュアエッセンス
1本:10ml<美容液>
日本製
定価:8,000円(税込)

通販限定

お試しコース

初回のみ **50%OFF(半額)**
定価:8,000円が...
初回 **4,000円** (税込)
送料無料

お試しコース3大特典

全部使い切ってもOK! **返金保証!**
(お届け後20日間/初回のみ)

定期お届け3回毎に **+1本** 無料で
プレゼント!

ご継続中ずっと **送料無料!**

※商品はご購入時にご指定いただいた日程でのお届けとなります。
※お客様の個人情報は、商品お届けの他、当社のご案内以外では利用しません。※返品にかかる送料はお客様負担とさせていただきます。尚、ご返金の際は銀行振り込みにてお戻しをさせていただきます。

初回95%
が実感!!

肌が柔らかくなり一日中しっかり潤う。

川口 雅美さん(38)主婦

普段乾燥で肌がゴワゴワしていますが、肌が柔らかくなり一日中しっとり潤っていて、つややかな感じになります。他の美容液はとろみが強くて化粧前に使うとメイクがよれでお直し大変ですが、PG2はさらっとしているので朝晩気にせずケアできるのが嬉しいですね。肌のキメも整い透明感が増した気がします。敏感肌ですが肌に刺激がなく使いやすいところも気に入ってます。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。



伸びよく、浸透していくのを感じました。

関 彰子さん(49)主婦

化粧水のような質感でサラッとしたのびがよく、肌に浸透していくのを感じました。普段から香料や保存料入りのものはあまり使用しませんが、PG2は無添加なので安心して使えましたし、匂いも気になりませんでした。いつものスキンケア商品に混ぜることもできるので、自分専用のオリジナル美容液としても試してみました。PG2を混ぜると断然しっとり感が続いて内側からの潤いを感じました。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。



フリーダイヤル
0120-992-863
合同会社ジョイフルライフ 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル3F

お申し込みは
今すぐ

1) アナウンスに従い、下記広告コードをプッシュして下さい。 2) オペレーターに繋がりましたら、下記の申込み番号をお伝え下さい。
広告コード 0011
申込み番号 C033001

WEBからのご注文はこちら
(ご注文専用アドレス)
<http://cgad.jp/pg2/15>

お申込み期限 2013年12月7日 <お電話受付> 平日10時~17時(一部のお電話からご利用頂けない場合がございます) <お支払方法> クレジットカード支払 代金引換(現金orクレジットカード)

デカ目

施術ランキング

高須式クイック埋没法



高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
※特許：第3628597号



【両目】¥94,500

自分史上最強の目デカラ!

ミニ切開法

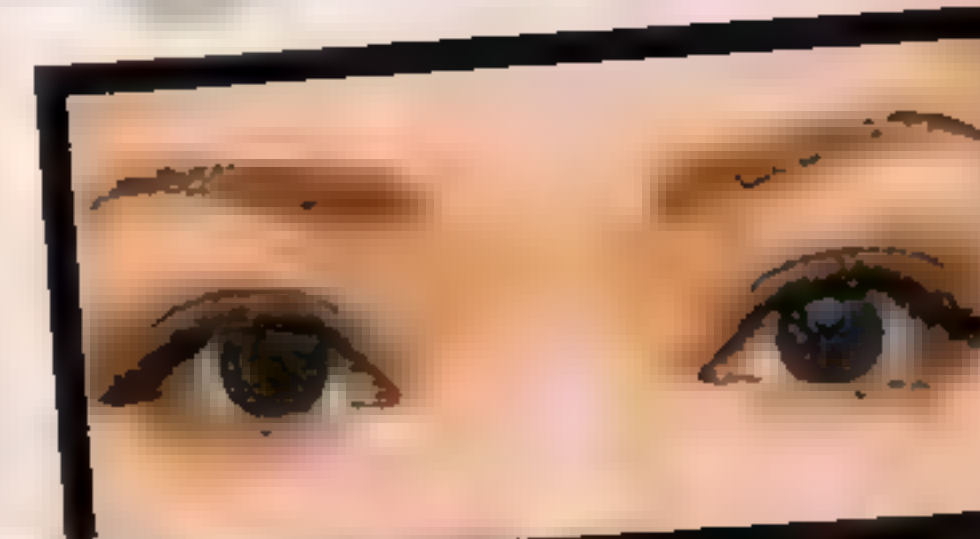
埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!



【両目】¥262,500

目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目デカラもUPします。



【両目】¥262,500

なみだ袋形成

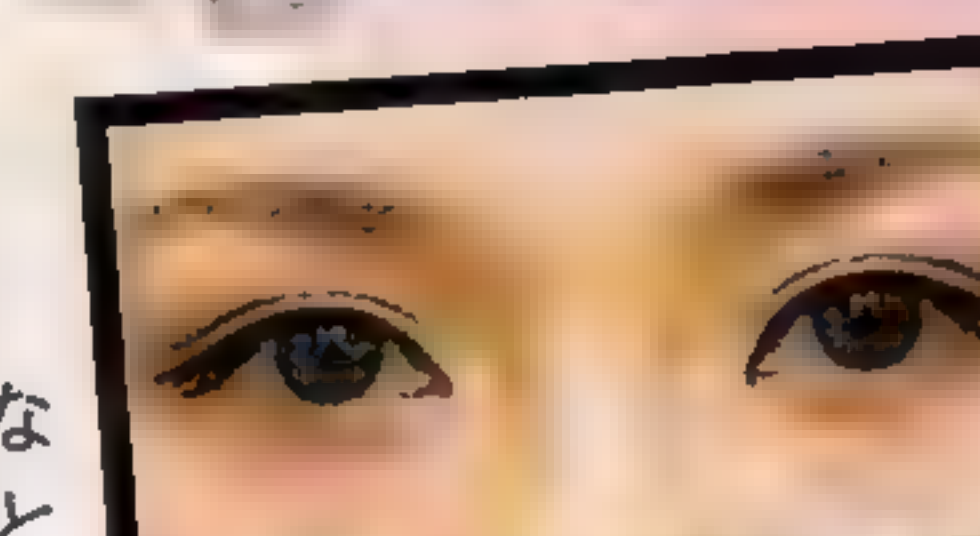
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。



【両目】¥105,000

眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。



【両目】¥735,000

隆鼻術

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。



隆鼻術

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。



アヒル口

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。



院長 高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。



大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

その他メニューや料金はホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合わせください

※料金は、すべて消費税込の価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療機関をご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成25年9月1日現在のものです。

Yes! 高須クリニック

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK

0120-5587-15

0120-4180-86

http://www.takasu.co.jp

東京

東京メトロ丸の内線 赤坂見附駅 (徒歩15分)

一ツ木通り

赤坂サカス

TBS

赤坂通り

西郷

高須クリニック 東京1F 文芸春秋ビル 東館12F

東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル 東館12F

03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244

横浜

横浜駅西口 徒歩10分

横浜駅西口北幸 1-6-1

横浜ファーストビル10F

高須クリニック 横浜1F 三井物産ビル 10Fに移転しました

横浜駅西口 徒歩10分

045-322-1187

名古屋

JR名古屋駅 徒歩10分

名古屋市中村区 名駅4-7-1

ミッドランドスクエア8F

高須クリニック 名古屋1F 三井物産ビル 8F

052-564-1187

大阪

JR大阪駅 徒歩10分

大阪市北区大塚町 4-20

グランフロント大阪 タワー A12F(南館)

高須クリニック 大阪1F 三井物産ビル 12F

06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518



※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

10日で-9.2kg! 4週間で-23.8kg!!

※当社調べ

※当社調べ

運動・食事制限・リバウンド知らず!あなたも簡単ストレスフリー!!

開始前

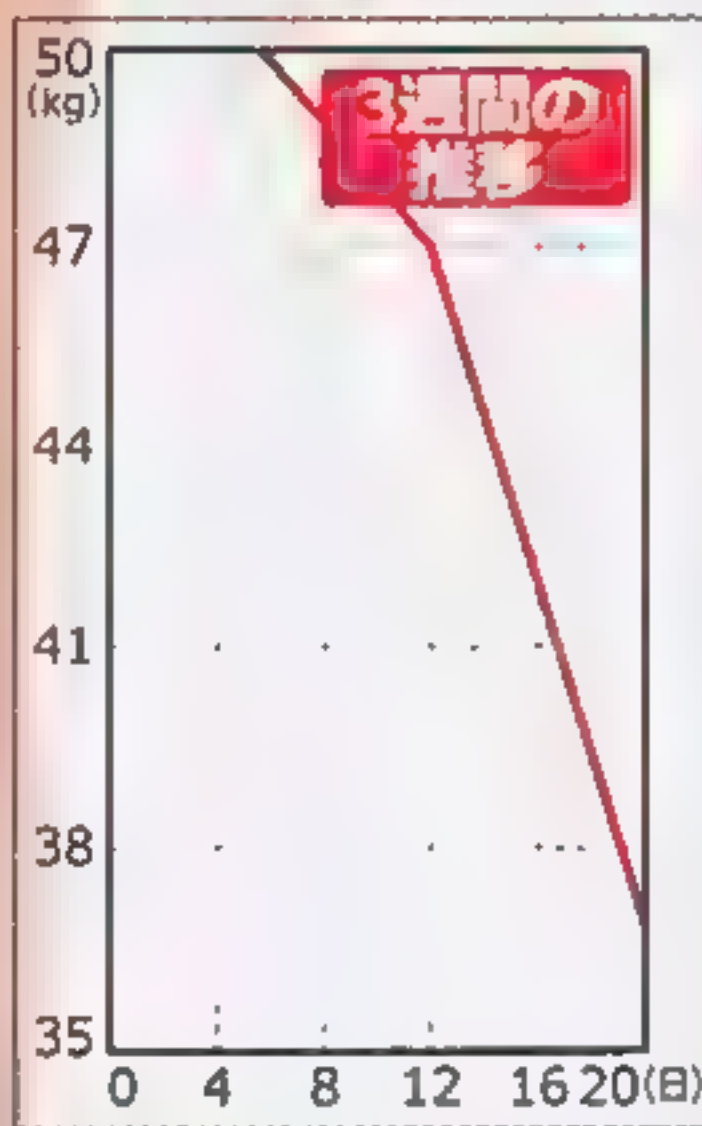
53.5kg

-16.3kg

37.2kg

Before After
3週間後

体脂肪 -14.2%
33.4%→19.2%
二の腕 -6.3cm
25.1cm→18.8cm
ウエスト -19.7cm
77.2cm→58.5cm
ヒップ -12.1cm
91.7cm→79.6cm
太もも -9.5cm
51.3cm→40.8cm



やっと憧れのモデルに合格できました!!

辻 杏奈さん 19歳 / 身長157cm

昔からモデルになりたいと、次のオーディションが2ヶ月後に迫ってたんだけど、油断してたら食べ過ぎて太っちゃったの!今まで何度受けても一度も合格したことがなくて「こんなスタイルじゃまた受からないしヤセなきゃ!」って思って、ランニングとか半身浴とか1日1食とか色んなザブリとかも試したけど、まったくダメ。そんな私でもSLIMZEROを飲んで2日後には2kgも落ちて、15日後にはブヨブヨだったお腹がベタタンコに!オーディション当日には周りの子から「細いね!」って言われるくらいヤセる事ができたの!!まだこれからだけど合格できたし、細いってだけでこんなに色々な事が上手いくなってホントSLIMZEROには感謝っす!!

開始前

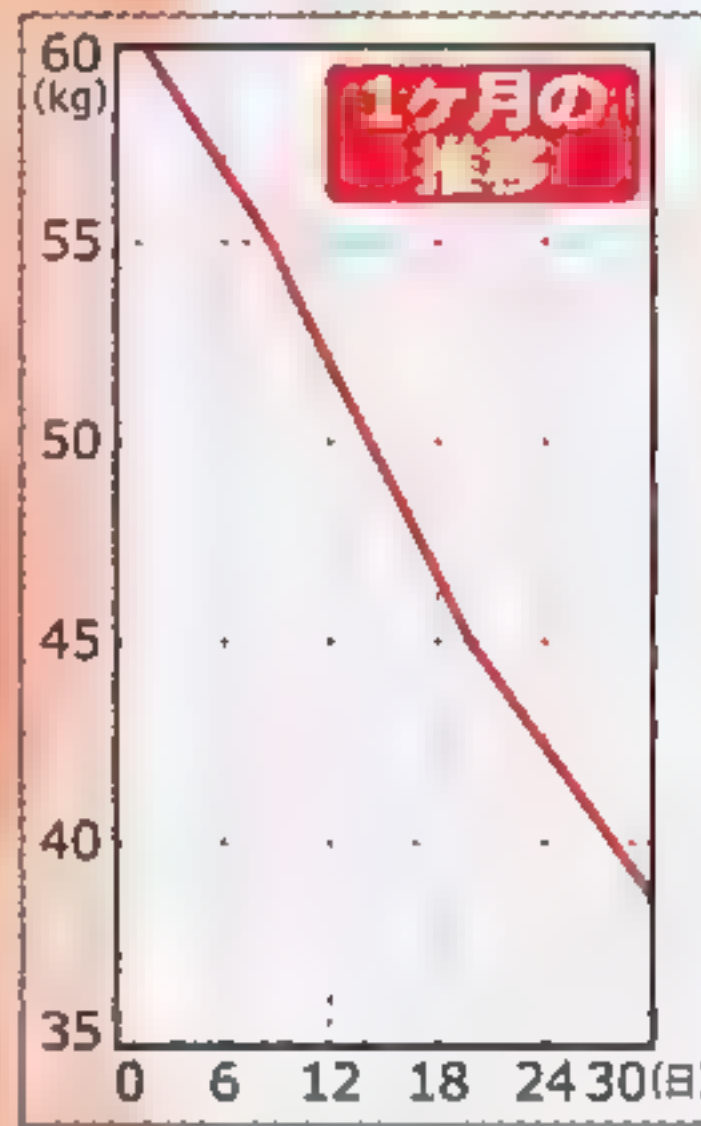
62.1kg

-23.8kg

38.3kg

Before After
1ヶ月後

体脂肪 -23.8%
43.9%→20.1%
二の腕 -8.6cm
28.1cm→19.5cm
ウエスト -26.2cm
86.0cm→59.8cm
ヒップ -17.5cm
97.8cm→80.3cm
太もも -15.2cm
57.3cm→42.1cm



簡単に速攻ヤセたいならオススメです!!

増井 ななせさん 23歳 / 身長162cm

ショップ店員やってたんですけど、ストレスなのかドカ食いとお酒でブクブク太っちゃって、体重が16キロも増えてしまったんです...店の洋服も着れなくて接客しても説得力ないから、お客さん全然買ってくれない...明るさだけが取り柄だったのに店に出るのも本当に嫌になっちゃって悩んでいた時にモデルの友達がこれを教えてくれたんです。期待して飲んでみると、もう見たくなかったウエストが毎日細くなって1ヶ月トータルで約24キロもダイエットできたんです!クビレができて、二重アゴも直って、肌の調子も良くなって最高!!しかも、前よりも細くなって店の服も余裕で着れるようになったよ、速攻ヤセたいならSLIMZEROはオススメです!!

モニター1か月使用時の平均減量はなんと-18.3kgを達成!!

※当社調べ

即日完売必至!先着300箱限定販売!!

自信を持って「SLIMZERO」をオススメします!!

全額返金保証付

全額返金致します!!

※個数制限なし、詳しくは商品同梱のご案内をご覧ください



深井 奈奈さん
18歳 / 身長155cm



1週間後
Before 47.8kg
After 40.6kg
-7.2kg

	体脂肪	二の腕	ウエスト	ヒップ	太もも
使用前	24.8%	23.3cm	67.9cm	86.4cm	46.7cm
1週間後	18.3%	20.2cm	58.2cm	80.1cm	41.3cm
結果	-6.5%	-3.1cm	-9.7cm	-6.3cm	-5.4cm

毎年友達みんな海やプールの予定を立てたり、水着買いに行ったりして超楽しそうなのに夏が近づく私だけいつも憂鬱になってました(-_-) 7キロもダイエットできたから今年は初めてビキニに挑戦して、ハジケちゃいます!今から楽しみ〜!!



佐々木 千佳さん
22歳 / 身長161cm



2週間後
Before 52.7kg
After 39.2kg
-13.5kg

	体脂肪	二の腕	ウエスト	ヒップ	太もも
使用前	29.9%	24.9cm	73.0cm	89.7cm	48.6cm
2週間後	17.6%	19.5cm	59.3cm	81.2cm	40.8cm
結果	-12.3%	-5.4cm	-13.7cm	-8.5cm	-7.8cm

夜の仕事をしながら仕事のお酒とかお客さんの付き合いとかで寿司とか焼肉とかほぼ毎日。そんな生活が続いたから気がついて体重は50kgオーバー...でもSLIMZEROのおかげで2週間しかかからないのに13.5kgもダイエットできたよ!!



300mg×90粒(30日分)

キャンペーン期間10月末日まで!!

箱数	コース	通常価格	キャンペーン価格
1箱	まずは1ヶ月コース! 目指せ-20kg!!	20,800円のところ	9,680円(税込)
2箱	本気ヤセコース! 目指せ-30kg!!	41,600円のところ	17,420円(税込)
3箱	スーパーモデルコース! 目指せ-30kg以上!!	62,400円のところ	21,780円(税込)

【24時間年中無休/携帯・PHSからもOK】 Beauty Create
0120-577-708
info@beauty-create.com
広告コード AN-1006
ご注文の際は広告コードもお忘れなく

ダイエット成功者続々!!
さらに詳しくは HPへアクセス <http://www.beauty-create.com>

○商品のお届けは通常、2日前後となります。日時、品名指定も可能です。○お支払方法は代金引換のみとなります。商品と引き換えに代金をお支払い下さい。○商品のお届けには送料630円(税込)、代金引換手数料420円(税込)が別途必要となります。○未開封に限り、商品到着後8日以内のご返品が可能です。尚、送料はお客様のご負担となります。○18歳未満のお客様は保護者様同意の下、ご注文下さい。○ご好評に伴い、卸、転売目的での大量購入はご遠慮下さい。○商品、パッケージなどを真似た類似品にはご注意ください。○お客様の個人情報は厳重管理の下、サービス向上以外の目的には使用致しません。○効果には個人差があります。〒106-0044 東京都港区東麻布2-22-5 麻布イーストコート1F

超ハイスピード減量を実現!?短期ダイエット専用サプリメント「SLIMZERO」!!



肥満医学研究家、兼
BeautyCreate主任研究員
石原律子

TVや雑誌などで大活躍している誰もが羨むスレンダーなモデル、あれだけ食べても太らない大食いアイドル達、実は彼女たちのダイエット方法や体質には秘密があったのです。当社では日本国内はもちろん、世界各国のダイエットに励まれている方々やダイエット方法、関連商品の研究、効果の検証を重ねてまいりました。その過程においてダイエットにおける成功と失敗、原因と結果を目の当たりし、ある法則に着目。そして、遂に「SLIMZERO」となって日の目を見る事となったのです。モニターテストにおいても年齢や体質を問わず極めて高い「速攻性」「減量作用」「成功率」を確認。1日でも早く痩せたい、もう絶対にダイエットで失敗したくないと望まれる女性こそ「SLIMZERO」を手に入れて下さい。

これが絶大なるダイエット効果を発揮する秘密!!

POINT 1 余分な体脂肪をドンドン燃焼!? エネルギー燃焼が起こりにくい身体だったから体重が減らなかった!

ダイエットを必要とされる多くの方は基礎代謝量、エネルギー消費量が不足し、日々の食事により体内に摂り入れられた糖質、脂質が体内で燃焼、エネルギーとして消費されずに中性脂肪として脂肪細胞に蓄積されています。ダイエットに必要な不可欠な基礎代謝量、エネルギー消費効率を促進させる事により、運動時はもちろん、なんと日常生活や寝ている間まで余分な体脂肪の燃焼をドンドン促進させ、中性脂肪の分解と燃焼をサポートします。



モニター 平均 -6.7cm
ダイエット開始前は太くてブヨブヨにたるんでいた気になった二の腕も、細く引き締まった理想の二の腕になりました。

POINT 2 食べても食べても太らない!? 余分なエネルギーを溜め込みやすい身体だったから太りやすかった!

日々の食事は体内に摂り入れられた直後から血糖値の上昇に伴い、脂肪細胞に中性脂肪として取り込まれ、さらに消費されずに余ったエネルギーまでもが脂肪細胞に取り込まれています。これでは蓄積された体脂肪を燃焼させるどころか体型を維持するだけでも一苦労。食後血糖値の上昇抑制を促進し、さらに腸内で糖質、脂質の消化、吸収による新たな中性脂肪の蓄積抑制を促進する事により、太りにくく痩せやすい体質へサポートします。



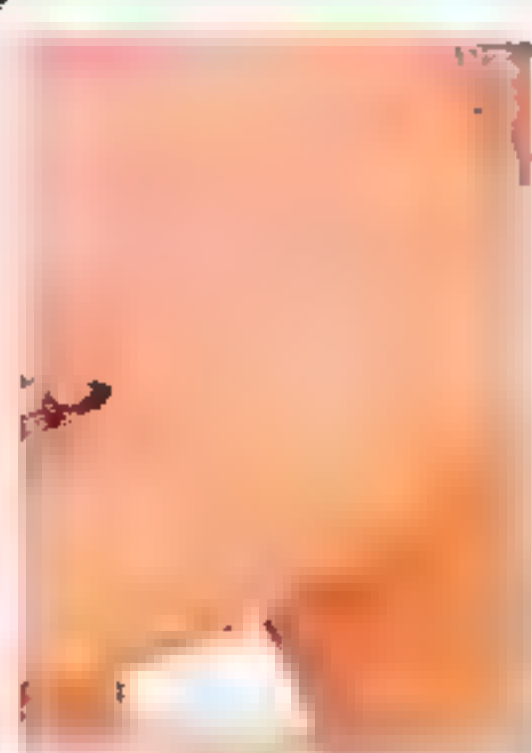
モニター 平均 -19.8cm
ガンコな腹部、内臓脂肪の改善はもちろん、便秘も改善された事によりポッコリお腹もクビれたウエストラインになりました。

POINT 3 ポッコリお腹と便秘も解消!? 苦しいお腹の張りやつらいお通じの原因は腸内環境の悪化だった!

現代人の乱れた食生活や生活習慣により腸内の細菌バランスが崩れた劣悪な腸内環境は腸内ガスや便秘の原因となることはもちろん、老廃物や毒素が正常に排出されず、肌荒れやむくみ、宿便、体臭などの原因となります。腸内の細菌バランス正常化を促進する事により、腸のぜん動運動を活性化、腸内ガスや便秘を改善、老廃物や毒素排出。身体の中から美容と痩身をサポートします。



モニター 平均 -10.2cm
パンパンの太ももに付着していた中性脂肪や気になるセルライトも綺麗に改善され、スリムとしたスレンダーな美脚になりました。



美肌効果

お肌の新陳代謝、ターンオーバーを促進する事により、ダイエット中に起こりやすい肌荒れ、お肌のトラブル等の問題を改善します。



バストアップ効果

ダイエットによりサイズダウンしやすいバストサイズをしっかりと保ち、メリハリのあるスタイルの実現をサポートします。

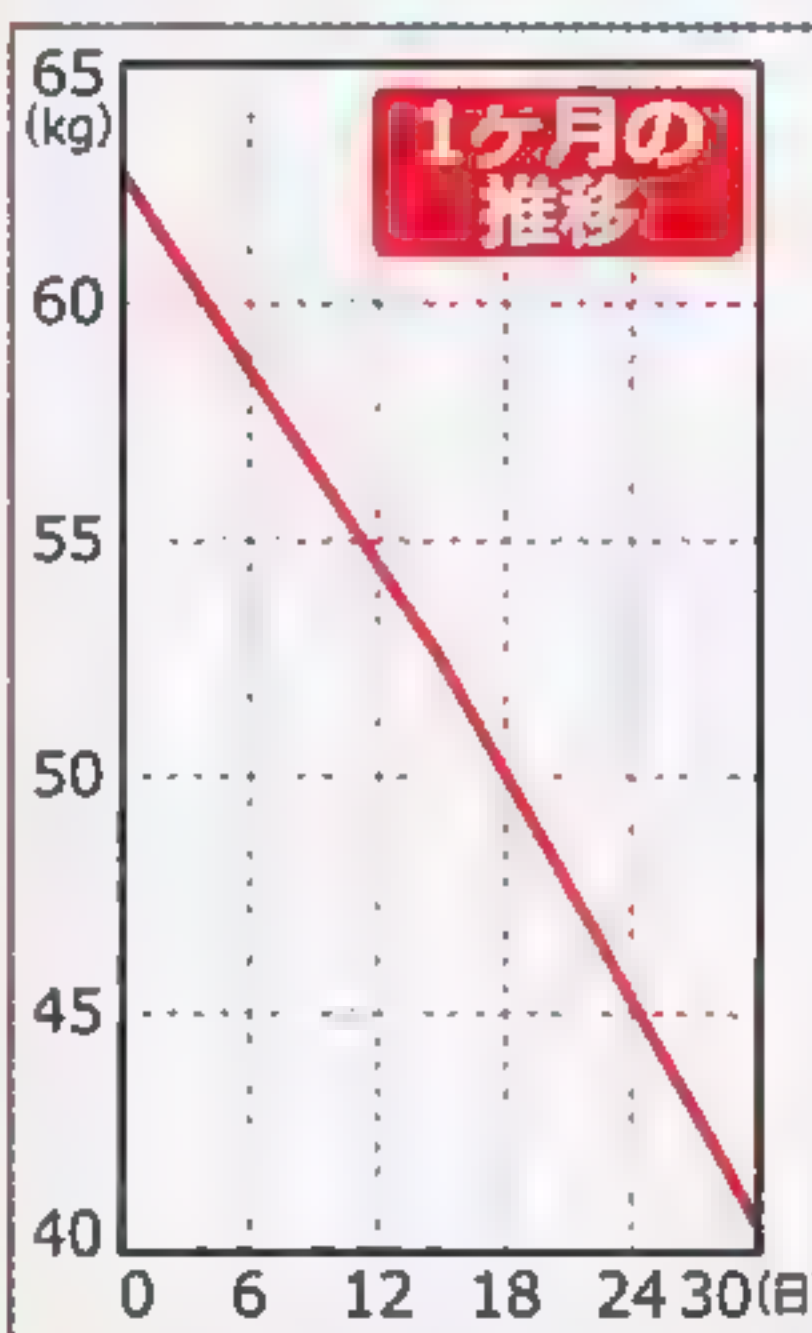
1ヶ月後

-22.6kg

62.8kg

→40.2kg

体脂肪 **-22.1%**
35.9%→13.8%
二の腕 **-8.2cm**
26.8cm→18.6cm
ウエスト **-22.7cm**
78.9cm→56.2cm
ヒップ **-16.2cm**
95.5cm→79.3cm
太もも **-14.1cm**
53.6cm→39.5cm



開始前



2週間後
52.6kg

好きな人と付き合えてホント幸せです!!

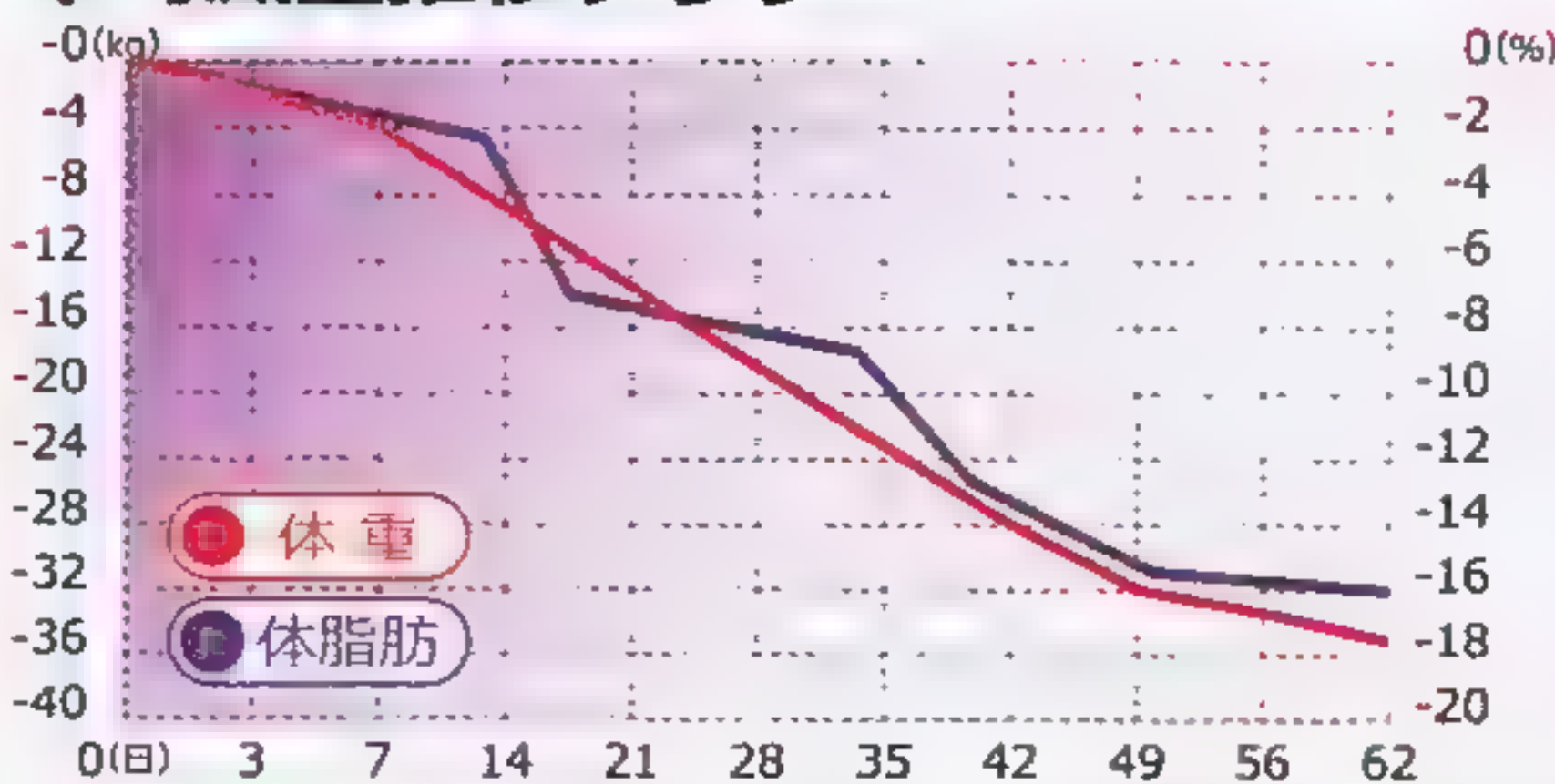
大貫 璃子さん 21歳 / 身長169cm

同じサークルに大好きな先輩がいて、いつも遠くから見えていました。友達に相談して後悔が残らないように自分の誕生日に思い切って告白しようと思ってたんですけど、デブでニキビ面の私なんかじゃ到底相手になんかしてもらえないと半分諦めていたんです。運動や食事制限をしてダイエットは頑張ってたけど、効果はほとんどゼロ!時間もなくなってきて焦ってた時にSLIMZEROを知ったんです。飲み始めると7日後にはウエストが4センチも細くなって、パツパツだったパンツが少しユルユルに!しかも顔中のニキビまで消えてきたんです!1ヶ月で体重が-22.6キロも減りました!!誕生日当日、勇気を出して告白しようとしたら、ナント先輩の方から逆に「付き合ってくれるの?」と言われちゃいました!おかげで毎日学校も楽しくてホント幸せです!!

モニター1800名が実証!成功率99.2%!!

優れた速攻性・減量作用・成功率を同時に実現!!

平均減量推移グラフ



特に効果を実感した部分



99.2%のモニターが3日目からすぐに効果が表れ、7日目を経過した直後から減量作用の高まりと共に減量目標体重に到達しています。中には2週間で15kg以上の減量作用によりご使用の一時中断を余儀なくされたモニター、さらに8週間で30kg以上の減量に成功したモニターも多数。「SLIMZERO」の優れた「速攻性」「減量作用」「成功率」を実証する事が出来ました。
※モニター検証 実施期間 2012年1月7日～5月31日 男女比 1:9

失敗続きのダイエット…いよいよプロに任せる時！

本気でシェイプUPしたい方、
マンツーマンの指導で

たった2ヶ月で
マイナス15kg達成!!

均整の取れたボディラインに
美しいプロポーション



中年太り、自己流で崩れたバランスの矯正、
減量目的や理想に合わせたボディメイク。

ライザップ流 驚きのダイエットを 体験してみませんか！

渡辺 華子さん(28歳)



2ヶ月間

体重
-7.3 kg

体脂肪率
-6.6 %

ウエスト
-10 cm

体年齢
21 歳

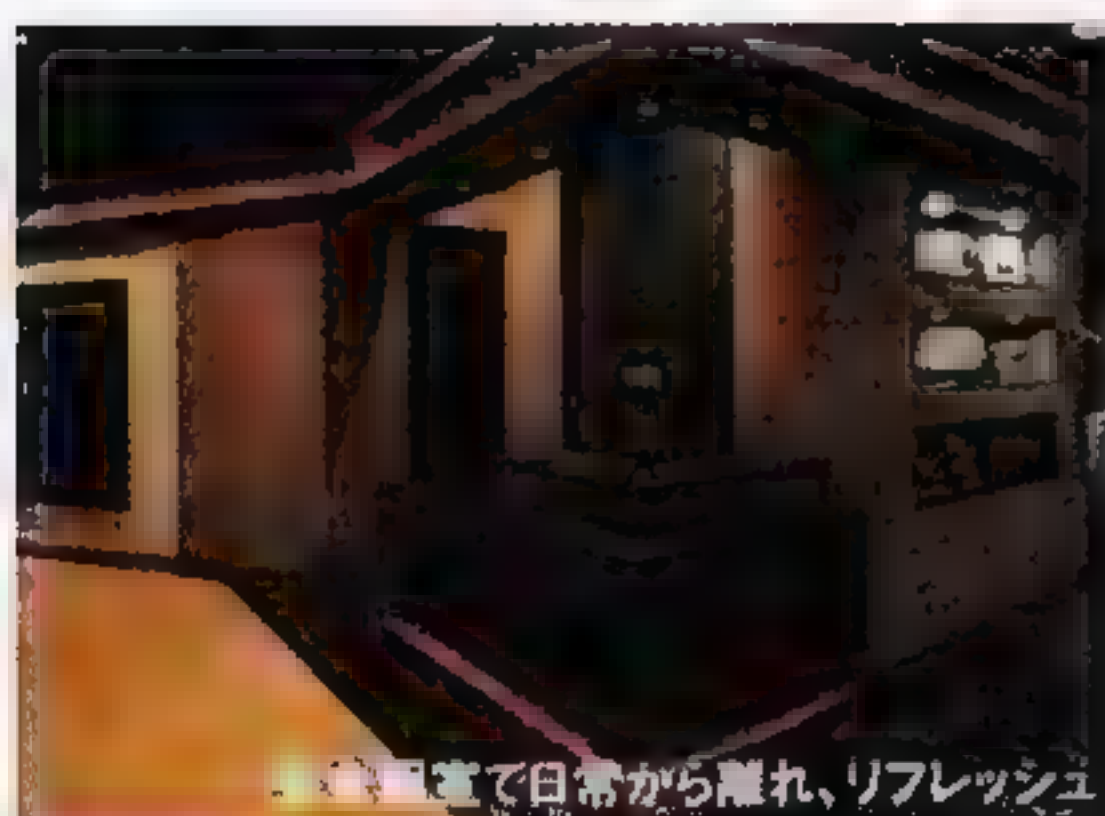
※結果には個人差があり、減量による数値の低下等を
保証するものではありません。

「自己流のシェイプUPの結果、
バランスが崩れてしまった」「もつ
と自分の理想のプロポーションに
なりたいたい」「健康が心配」という

方。「今までいろいろなダイエット
を試してきたけど自分には合
わなかった」という方まで、本気
の減量やシェイプUPには「ライ
ザップ」がおすすめです。

「ライザップ」は、パーソナル・
トレーナーがマンツーマンで指
導。今まで、自己流で失敗続き
だった方でも、理想のカラダを
手に入れるチャンスだ。トレーニ
ングは完全個室制で気兼ねな
くできるし、時間は朝7時～夜
11時までと、忙しい方でも心配
ない。

想像できないくらいに綺麗になっていく自分が楽しい！



※写真は神宮前店。国画により設備・サービスが一部異なります。

体格・体重・体質・生活に合わせて2ヶ月の
目標を設定する、完全オーダーメイド。

注目は、「完全オーダーメイド」と
いう点だ。二人の体格・体重・
体質を考えトレーニングメニュー
を組み、食生活も毎日3食メール
でサポートしてくれる。

パーソナルトレーナーの幕田
氏は、「たった2ヶ月で無理せず
目標設定ができ、しかもリバウ
ンドを防ぐための維持法が身に
付きます。理想体型を手に入れ
たあなたは、生活や仕事にもメ
リットが多いことに驚くでしょ

30日間全額返金制度あり、
結果に自信があるから、任せられる。

始められる。

2ヶ月で減量に成功した渡辺
さんは、「今ではトレーニングル
ムの鏡に映る自分のボディライ
ンを見るのが楽しくなったのには驚
きです！自宅で姿勢の勉強をし
たり、モデルさんのウォーキングを
真似たりして、昔では想像できな
いくらいに綺麗になっていく自分
が楽しく、チャレンジして良かった
です！」と素敵な笑顔。

99%が
痩せ
ました！



かといつて
今まで運動な
んてしてこな
かったから、本
当に自分も達
成できるのか、
万が一減量に
満足できな
かった場合、お
金をムダには
したくないと
思うのがお客
の心理。

問い合わせ先
ライザップ
0120-522-507
お問合せの際、お問合せ番号をお申し付けください。
※一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。
※期間：本誌発行日より1ヶ月間

ライザップ 検索 お問合せ番号
R080

■9:00～23:00・年中無休
■カウンセリングは無料ですのでお気軽に！
無理な勧誘はいたしません。まずはお電話ください
◎完全予約制 ◎完全個室
◎朝7時～夜23時の間で生活に合わせて通えます
◎安心の「全額返金保証制度」あり

・札幌・仙台・大宮・千葉・神宮前・六本木・新宿・新大塚・銀座・池袋
・立川・横浜・名古屋栄・大阪梅田・心斎橋・福岡天神・広島・熊本

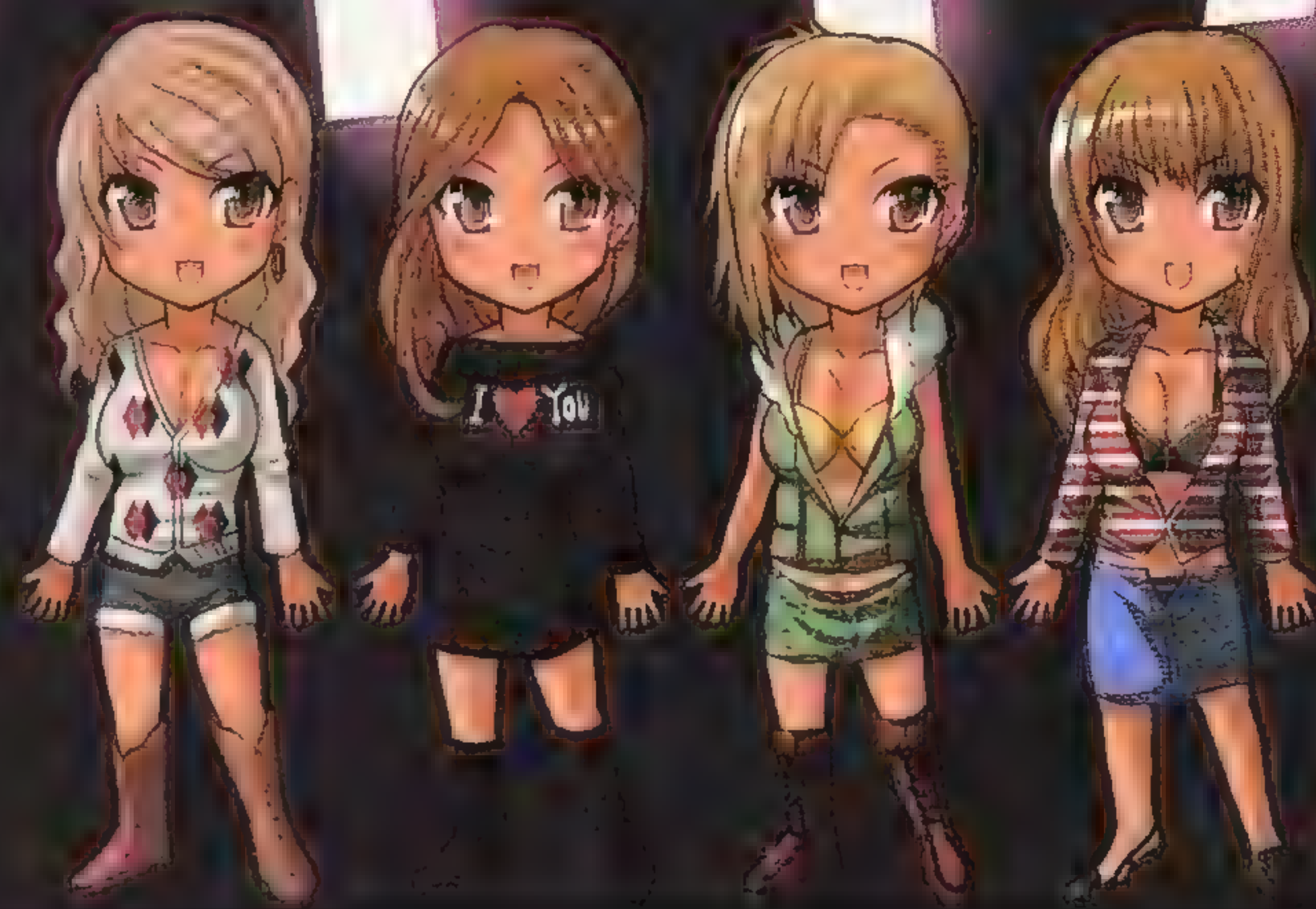
NEW
銀座・立川・心斎橋

※1…N=95を統計処理した結果(2013年2月LM研究財団調べ)。-15kgは、確率的に可能な数字(または結果)という意味で、100%の結果を保証するものではありません。
※2…プログラム開始後1ヶ月以内を全額保証期間とします。一部対象外となる場合がございます。詳しくは当ジム会則をご覧ください。
※3…N=95を統計処理(下側累積確率法による計算)した結果3kg以上減(2013年2月LM研究財団調べ)。

楽しく稼げる 携帯サイト!!

携帯 つでセレブに変身

あなたの周りにも「何故かリッチな女のコ」っていない？
そんな女のコってイマ流行りの副収入サイトを使い、
努力しないでカンタンに儲けちゃってるんだよね。
あなたも今日からプチセレブの仲間入りしちゃえ〜♪



■副収入サイトとは？

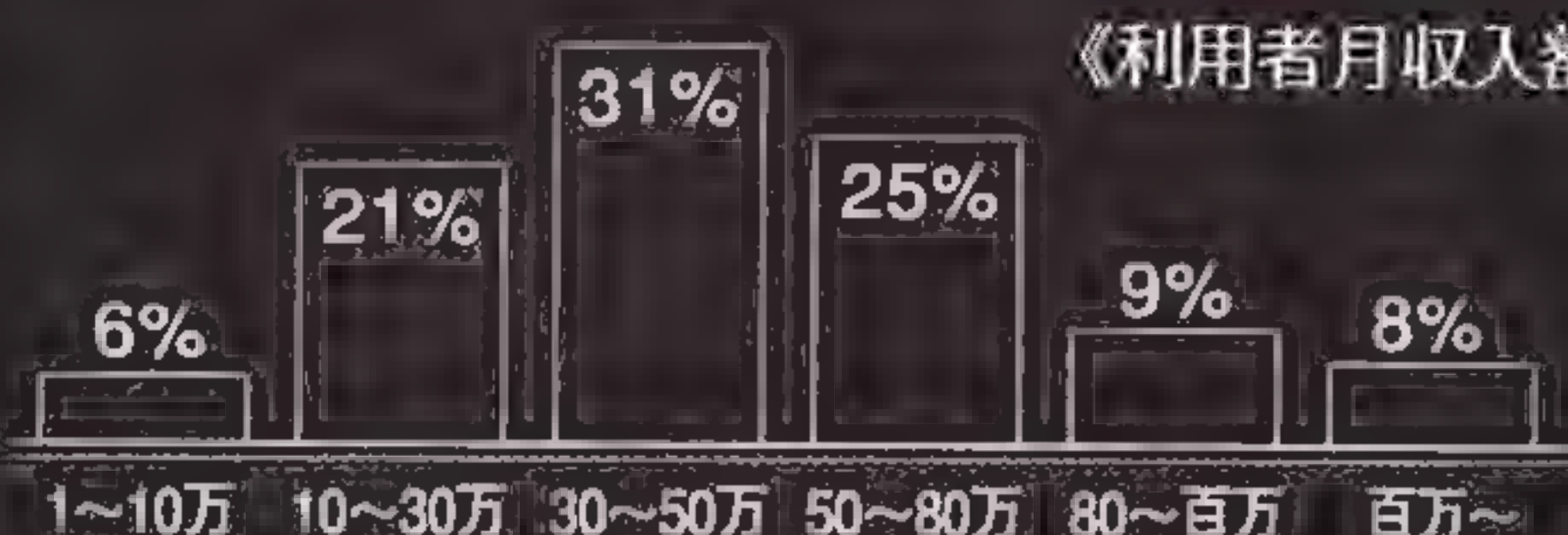
自分の携帯電話から特定の男性会員（高額所得者やセレブ男性がメイン）にメールを送信する事により収入を得られる…というサイトです。時間・回数・日数などの決まりは無く、ヒマな時間など好きな時に気軽に楽しく利用出来ます。しかも、その他のコンテンツも無料で楽しめ、まさに**ノーリスク・ハイリターン**なのです！



元々はギャルのクチコミで広まった事により
二十代～三十代の若い女のコが圧倒的に多い。
短時間でカンタンに高収入を得られるとの評判から、
最近ではOLや主婦も増えており、年齢も六十才代までと幅広くなってきた。

■どうやって稼ぐの？

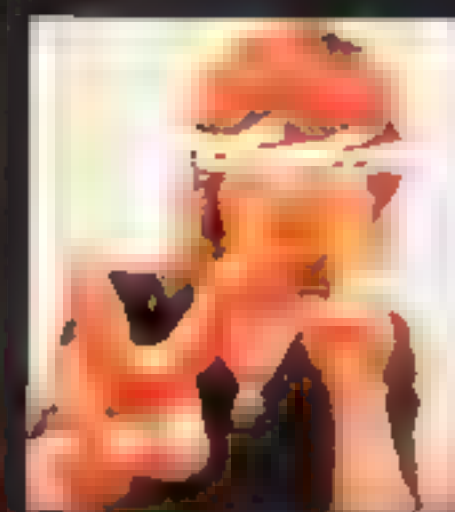
男性会員様に、携帯からメールを**1通送信すること**に**1万**があなたの収入です。送信内容としては悩み相談のお返事が多いので、真実に返信メールをお送り頂くことが女性会員様の必須条件で、もちろん**料金は一切かかりません**。その他、個人情報等を教えたり実際に逢ったりする事も御座います。



集中して一気にたくさんメールするのではなく、2～4通で良いので毎日マメにするのが高収入を得るための秘訣

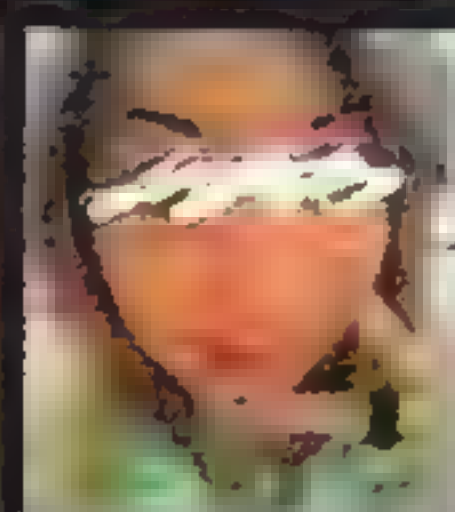
※2013.5当社調べ

■使ってる女のコ達の声



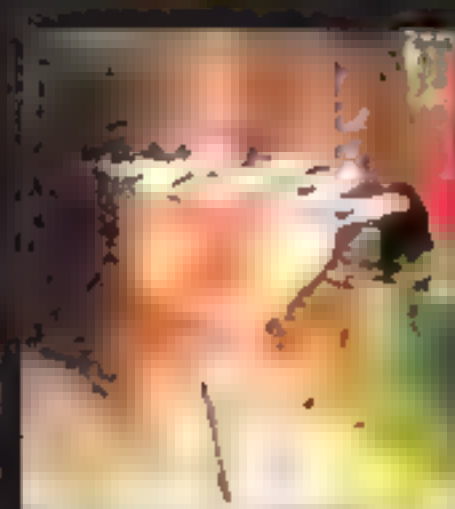
◀ Sayoko さん (20才) 貯金額350万

私がこのサイトで稼ぐようになってから、同棲してるカレシが全く働かなくなっちゃったんです。でも月に3～40万、多い時は60万くらい稼げるんで二人の時間が減るくらいなら、このままでいいかな。



◀ Yui さん (23才) 貯金額230万

友達に教えてもらって始めたサイトなんですけど、一日数回メールの返信をするだけなんで超カンタンなんです。しかも結構楽しいんで、とても副業とは思えずハマっちゃって毎日利用してます。



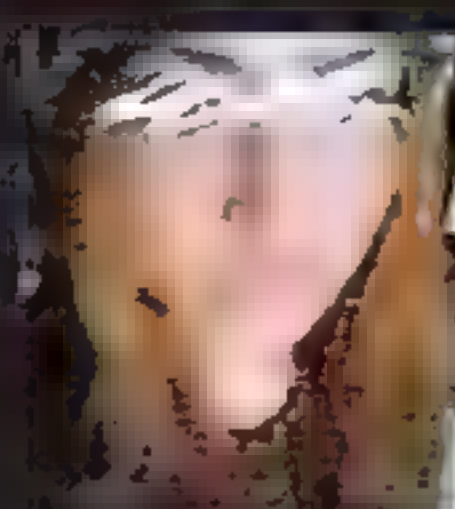
◀ Momoko さん (25才) 貯金額560万

普通にOLやってるんですが、このサイトを利用する前までは、貯金額10万だった事ないくらい貧乏でした。でも今は家賃23万のマンションに、ファッションとかに毎月15万以上使ってるプチセレブです。



◀ Ruikaさん (24才) 貯金額950万

1年くらい前にココを初めて、それまで六本木でやってたキャバクラを辞めちゃいました。ゴッチの方が超ラクに稼げるし、ケータイあればイイんで家でもOKってのがハマちゃいますよね。



◀ Haru さん (21才) 貯金額200万

利用して半年くらいたち、今では実家の両親に毎月20万の仕送りをしてます。それと大学の学費とか家賃とか遊び代とか…なかなか貯金が溜りません。でも周りのコよりは全然お金あるし…ま、イイかな。



■簡単収入の詳細はコチラから
《ラクして稼ぐ! 楽しく稼ぐ! 女のコの為の副収入サイト》

<http://agtp.info/ange>

運営元: プロミス 埼玉県越谷市西方2-21-4 TEL: 0120-925-513 (平日11～17時)
※高校生を含む18才未満の方のご利用は出来ません。パケット通信費は別途に必要となります。

《広告取り扱い》ESA 03-3360-1074

女性からの絶大な支持率!
マスコミ大注目のサイト!

クチコミランキングNO.1

女性人気ランキングNO.1

リピートランキングNO.1

「素肌に驚き。10年前よりきれいになったみたい。」

(比留間様/40代)

美容のプロたちからも注目される、本気のエイジングケアです。



葉や根、実などを漬け込んで熟成させた、栄養豊かな植物エキス。

**美肌を“生み出す”
植物の力、オラクル**

60種類以上の植物成分のブレンドで、肌本来のキメやハリをもたらすスキンケア「オラクル」。「肌色もツヤも見違えてくる!」と、クチコミで評判が広がっています。

目指したのは肌表面を整えるのではなく、肌本来の自ら美しくなるうとする力を引き出すスキンケアです。そ

美容に敏感な女優やモデルたちもひそかに愛用するオラクル。「思わず何度も鏡を見てしまう」「翌朝の化粧ノリが違う」など、女性誌やネットでも使用感と効果が話題に。10年後も美しい肌を目指す人におすすめするエイジングケアです。

美容のプロも絶賛

丁寧に出出した濃密なエキスやオイルを、贅沢に調合して誕生したオラクル。植物の力が絡みあつて、素肌にまっすぐに届くことで、豊かな弾力やハリ、みずみずしい潤いのある肌へと導きます。

ここで着目したのが、植物が部位ごとに持つパワー。その栄養分を独自の熟成方法で濃密なエキスとして抽出。エキスの作りは植物の栄養を最大限に引き出すために、職人が30〜90日間かけて手仕事で行っています。

“キレイ”に喜ぶお声が、たくさん寄せられています。



大阪府/岸本さま (50代)

一番の変化は
透明感。

もともとオイリー肌で、肌がくすみやすいのが悩みだったのが、最近はずっといい感じ。でも一番の変化は、なんといっても透明感です。



兵庫県/米田さま (30代)

肌が変わって
いくのを実感。

冬場の乾燥も気にならなくなり、徐々に肌がやわらかくモチモチに。オラクルに出合っ、スキンケア探しの旅が終わりました。



100名様限定

「お試しセット」
キャンペーン

一週間試すだけで、肌の運命が変わるかもしれない。

～濃密な植物エキスで、根本から“美肌”へ導くスキンケア～

目元用美容液や化粧下地 (SPF23・PA++)
なども試せるお得なセット!

7アイテムをたっぷり約1週間分お届けします。

「お試しセット」通常7,350円(税込)

特別価格

1,050円

送料無料
(税込)

内容 ①メイク落とし20mL/②洗顔料25g/③化粧水18mL/④美容液5mL
⑤ナイトクリーム3mL/⑥目元用美容液3mL/⑦日中用クリーム (SPF23・PA++) 3g

①
メイク落とし

L'ORACLE
MAKEUP
ELIMINER
LEXIA

②
洗顔料

L'ORACLE
ESSENTIAL
CLEANSER
LEXIA

③
化粧水

L'ORACLE
CLARIFYING
TONER
LEXIA

⑦
日中用クリーム

L'ORACLE
FIX PRIMER
SPF23・PA++

④
美容液

L'ORACLE
POWER
MOISTURE
EXTRA

⑤
ナイトクリーム

L'ORACLE
NIGHT
CREAM
EXTRA

⑥
目元用美容液

L'ORACLE
EYE
CARE
EXTRA

お申し込み
お問い合わせは
コチラ

通話料無料



0120-980-662

受付時間 9:00~21:00 (年中無休) ※一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。

特設ダイヤル利用期間:12月7日まで

広告コード

0029

アナウンスに従い、
上記広告コードをプッシュして下さい。

●一家族様1セット限り。以前ご注文された方はご遠慮ください。
●ご購入商品は、ご注文後7日後までお届けします。
●未開封8日以内返品可 (返送料お客様負担)
●お支払いはコンビニか郵便局で。
★お客様の情報は、当社とグループ会社の商品・サービスの提供以外には利用いたしません。
LEXIA 株式会社レクシア 〒550-0002 大阪府大阪市西区江戸堀1-19-10

一番売れてる洗顔料!
通販コスメ&美容アイテム(洗顔部門)
No.1を獲得!
※『sweet』2013年2月号誌面より

これが噂の生せっけん

ウワサ

テレビでも有名人が紹介!
女優・タレントも愛用中!

ルアンルアン 感動泡洗顔

ふわモコ
弾力濃密泡が簡単に!

クルツ
クルリと回して

ピタッ
泡立てネットにこすり付けて

うっとり
ハーブの香りかイイ!

ツルツル
微細な泡が汚れを吸着!

しっとり、ぷるん
化粧水を忘れるくらいなの



シミ・くすみ・乾燥などの年齢肌にはこの“生せっけん”

タイハーブの薬膳レシピで、日本人女性の肌に合う“生せっけん”を作りました



タイ伝統のハーブ療法に着目し、美肌に効果的なハーブ17種類を厳選した独自のレシピで作りました。ハーブは全て非加熱でエキスを抽出し、フレッシュな状態で配合することで、美肌有効成分もしっかりとキープ。キメひとつひとつを洗い上げ、なめらかなクリア肌へ導きます。

ワントーン上げる超キメ細かい泡

人の毛穴の大きさは約 0.2 mm。『ハーバルフレッシュソープ』の泡は毛穴より小さいから、毛穴の奥まで届くのです。そして吸着力の高いホワイトクレイとベントナイトが、汚れをしっかりキャッチします。



さっぱりしてるのに、つっぱらない

『ハーバルフレッシュソープ』の特長は洗顔後に化粧水をつけ忘れるほど、うるおってつっぱらないこと。さっぱりしてるのに、しっかりうるおっている不思議な感じ!

1/3が保湿成分

私も“ルアンルアン”が大好き!

使うほどに美しくなります!

『ハーバルフレッシュソープ』の泡立ちが素晴らしいです。洗い終わりに顔をすすぐと、肌がすべすべしています。 ※個人の感想です。



ルアンルアンの生せっけんは選べる楽しさ! さあ、どれを選ぶ?

①

+ホワイトクレイ

乾燥対策

②

+炭

毛穴対策

③

+レッドクレイ

くすみ対策

携帯にも便利! 防水スティックタイプ

直径約3cm×11.5cmのコンパクトサイズのスティックタイプの生せっけん。好きな香りや目的に合わせて選べます。数本揃えると、気分によって使い分けて楽しめます。

- ① **オリジナル**: 爽やかでさっぱりした香り
- ② **ラベンダー**: フローラルな癒しの香り
- ③ **グレープフルーツ**: 柑橘系のフレッシュな香り
- ④ **パチョリ**: 甘くスパイスな香り
- ⑤ **シトラス**: スッキリと清涼感のある香り
- ⑥ **ベルガモットオレンジ**: フレッシュジュースのようなフルーティーな香り

万一ご満足いただけなければ14日以内ならご使用になっても

全額返金保証

今なら専用泡立てネットを1本につき1冊プレゼント!

ハーバルフレッシュソープ **スティック**

各 1,575円 (税込)

初回のみ **送料無料**

内容量: 30g (約30日分) タイ製

通話料無料
0120-7181-77
受付時間 9:00~21:00 (年末年始除く) 携帯電話・PHSでも通話無料
※一部のお電話からご利用いただけない場合がございます。ダイヤル有効期限12月7日まで

アナウンスに従って
広告コードを
入力してください
広告コード
0025

オペレーターに下記
キャンペーン番号を
お伝えください
お申込み番号
31242

■支払方法は代金引換え。代引手数料は無料。■商品は1週間程度でお届けいたします。
■お客様の個人情報は商品のお届けの他、当社の案内以外では利用しません。
【全額返金について】万一ご満足いただけない場合14日以内なら全額返金いたします。
全額返金をご希望の場合はあらかじめお電話でご連絡ください。返送料はお客様の負担とさせていただきます。
株式会社ボックスグループ 〒336-0031 埼玉県さいたま市南区磨手袋 4-13-14

PRESENT

with my iPhone case

Queen Ageha 2013

秋は過ごしやすい季節だから、旅行や娛樂などお出かけするのにぴったり♡ おしゃれやメイクを楽しんでたっぷり遊んだら、冬に向けてお肌の乾燥対策をしっかりと始めましょう♡

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

Present
No. 2

Balm ヌードチュード パレット

2名様



ヌーディメイクがこれ一つで完成♡
アメリカ発のブランドBalmからStubborn (わがまま) やSo phisticated (おしゃれさん) など、キュートなネーミングが揃った12色のパレットアイシャドー (3,990円) が登場♡ シーンや気分によって使い分けてメイクを楽しんで♪

画面の後ろから
キティちゃんが♡
サンリオで1,500円くらいでした♡ 背面にもキティちゃんの後ろ姿が♡あってキュート♡

専属モデル
(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月
けいこ

株式会社 NATURAL EGG
045-228-8101

Present
No. 1

SHARP プラズマクラスター スチーマー

各1名
計2名様



スチームで寝ている間に美肌・美髪ケアしよう♡
高濃度プラズマクラスターイオン (16,800円/編集部調べ) が顔や髪に降り注ぎ、潤いを保持するから忙しい毎日でもうる肌に♡ クレンジング時にはメイクを浮き上がらせて落とすこともできるよ♡ 色は編集部にて任せてね♡

1) シャープ株式会社
031-29-078-178
http://www.sharp.co.jp/

Present
No. 4

Grown ハイヒール ネックレス

1名様



芸能人もハマる話題のハイヒールネックレス♡
国内生産でしかできないこだわりの曲線を再現したハイヒールネックレス (22,050円) はスワロフスキーを施した贅沢なデザイン♡ チェーンの留め具部分にはGrownのモチーフ、「9」のチャームがアクセントで付いているよ♡

Grown
http://gown.co.jp/

Present
No. 3

ディー・アンド・エイチ ISMサロungkオリティ ヘアケアセット

セットで
各1名
計2名様



ダメージヘアも洗った瞬間潤ツヤ髪に♡
浜崎あゆみさんのデビュー15周年を記念したシャンプー&トリートメント (各1,890円) ♡ 日常のダメージからなる切れ毛や枝毛を防ぎ、カラーの持ちもよくしてくれる成分を配合♪ 夏の日差しで傷んだ髪に潤いを与えてね♡

株式会社ディー・アンド・エイチ
http://karabo.jp/

Present
No. 6

ベリタス ラピッドラッシュ・ ラピッドブロウ

各2名
計4名様



世界で200万本以上を売り上げたまつ毛美容液と、人気の太眉ブームにもオススメの眉毛美容液 (各9,450円) が日本初上陸!! 低刺激でかゆみや色素沈着がなくて安心して使えるよ♡ どちらが希望かを書いて送ってね♡

0120-61-5554
http://www.veritas-net.jp/



主婦&アクセサリデザイナー
(29歳/東京都) 既婚・息子1人
HIKARIさん

サンタモニカのキット
ソで買ったケース♡
シンプルだけどビビッドなカラーが♡

Present
No. 5

夢展望 秋のトータル コーディネートセット

セットで
各1名
計2名様



これぞ秋のコーディネート♡
ジャケット・ロゴカットソー・ショーパンの3点セット (3,150円) と美脚効果抜群の12cmヒールパンプス (2,100円/23.5cm) の秋に使えるコーデセット♡ 単品でも使えてコーデの幅が広がるよ♡ 希望の色を書いて応募してね♡

072-761-9339
http://www.dreamvs.jp/

Present
No. 8

日立 リップクリエ

各2名
計4名様



MyPhone case
広島看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ネイルサロンで
オーダーメイド♡
キララのデザインの
iPhoneケースは10,000
円くらい♪ 立体感が
あるとこも♡♡

たった4分の簡単ケア おうちで唇エステ♡

電気の性質を利用する“イオンクレンジング”で洗顔では落とすきれない化粧や汚れもスッカリ♪ 普段使っているリップクリームを縦ジワの奥まで届きやすくする“温熱ケア”でふっくら唇にも♡ 色は編集部にてね♡

日立日立
03120-3121-11522500
<http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/index.html>

Present
No. 7

東京ジョイポリス ペアパスポート券

ペアで
2名様



雨の日でも楽しめる♪ 屋内型テーマパーク♡

吹き抜けを猛スピードで駆け抜ける絶頂コースターや東京湾を臨むカフェなど、非日常空間が体験できる国内最大級の屋内施設♪ 1日中楽しめるパスポート(一人/3,900円)をペアでプレゼント♡ 2人の距離を縮めるきっかけにね♡

東京ジョイポリス
03-5507-1901
<http://tokyo-joyopolis.com/>



押しても電気は つきません!

無限プチプチみたい
にボタンが押せるユニ
ークなデザインがツボ
人とかぶらないよ★

RUNWAY channel プログ
(26歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



Present
No. 10

DOT1101 まつエク無料券

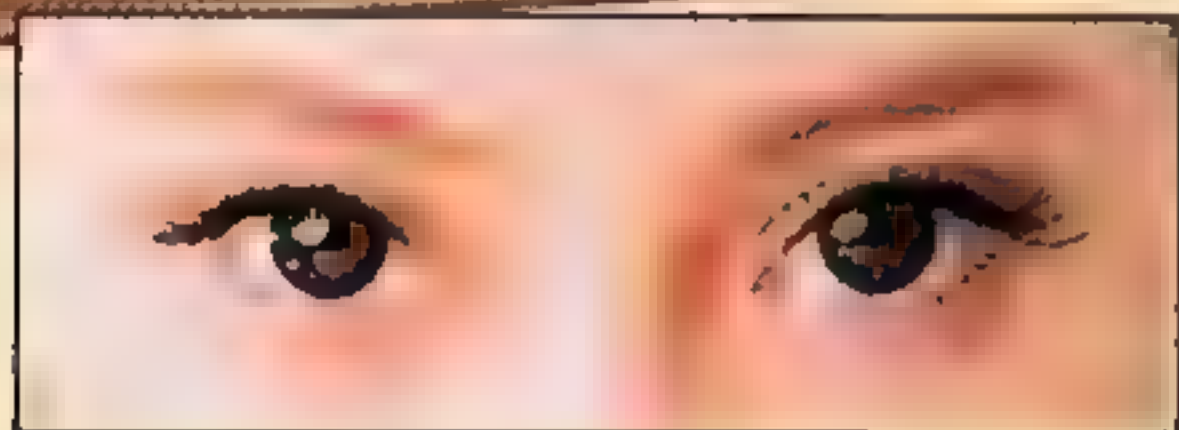
各店舗2名
計34名様



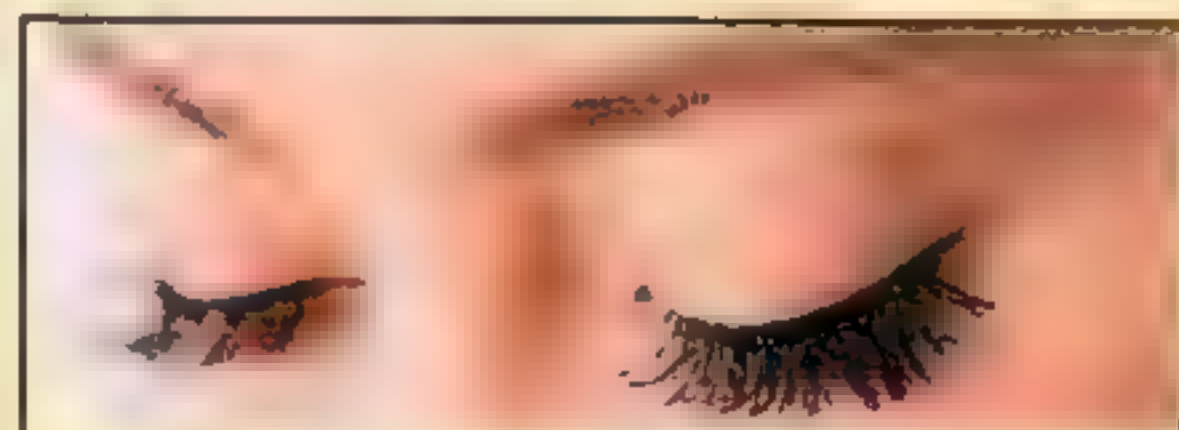
プロ技であなたの目も さやかに近づくかも♡

安全で高品質♪ さやかなまつエクサロンで上まつげ90分つけ放題♡ 北は札幌から南は沖縄まで全17店舗から各店舗2名様にどどんとプレゼント♪ 下記のURLから希望の店舗を選んで、ハガキに記入して応募してね♡

DOT1101 渋谷店
03-6415-7272
<http://www.dot1101.jp>



Open



Close

Present
No. 9

コスメセット

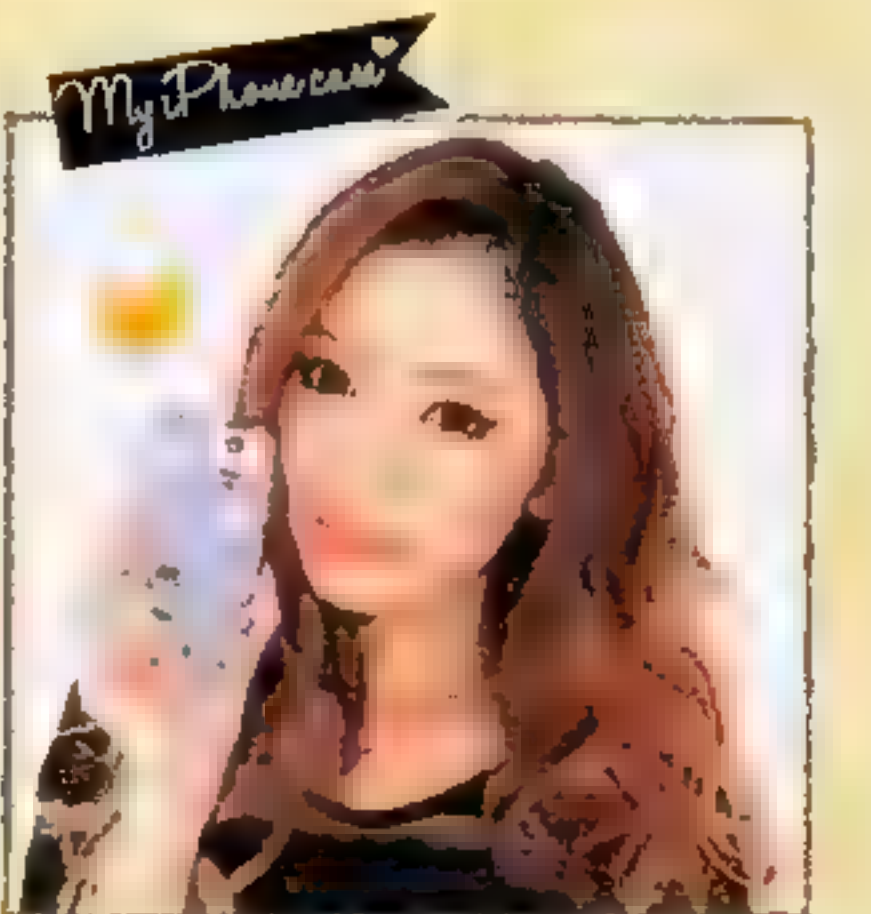
セットで
3名様



高品質かつ低価格な ファストメイクLB♡

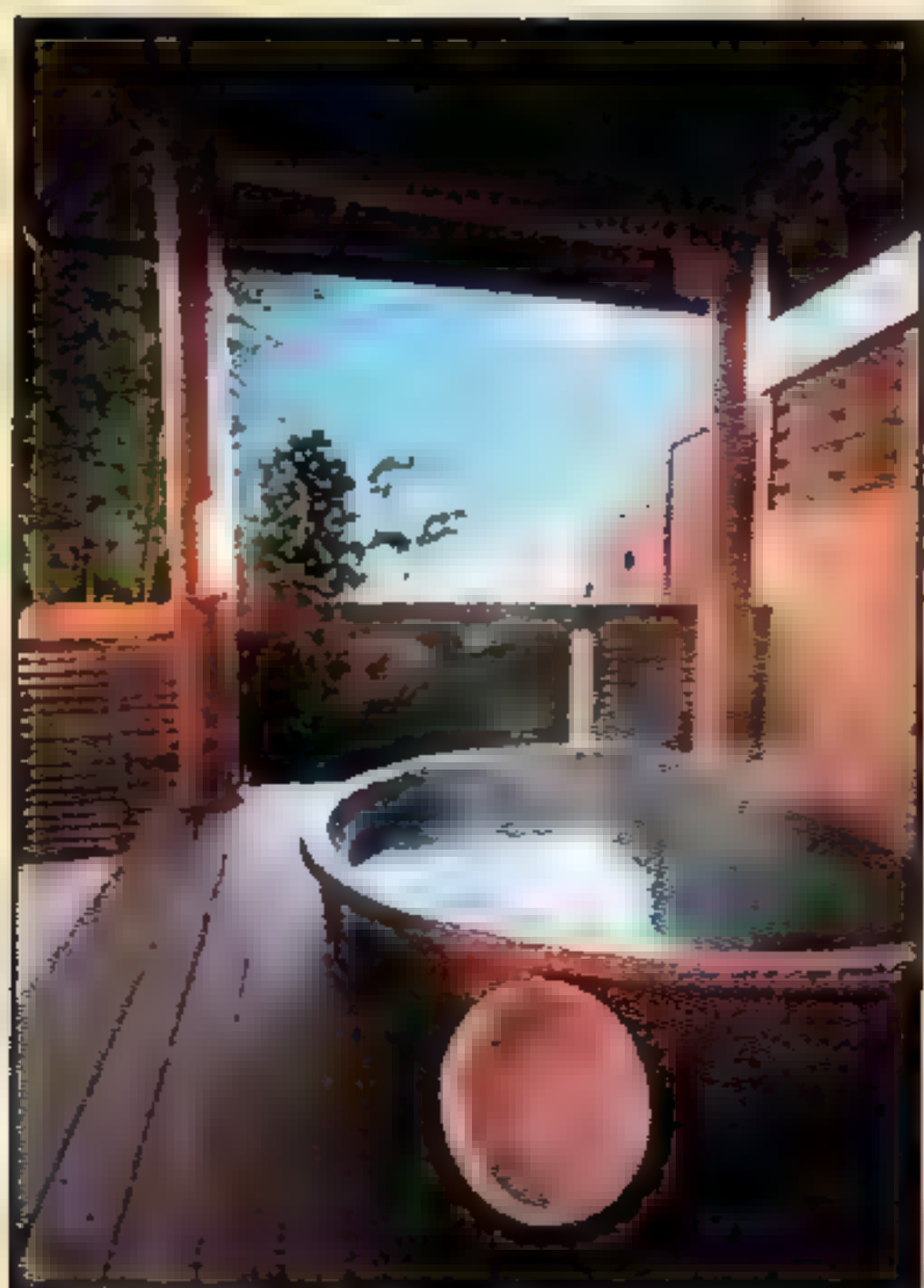
発色や持続性にこだわった全63アイテムが500~1,200円で買えちゃうコスメ♪ シンプルで高級感のあるデザインもきゅん♡ ナチュラルヌードメイクができる5アイテムのスペシャルセット(計4,410円)をプレゼント♪

株式会社アイケイ



Present
No. 12

ホテル&スパ アンドリゾート伊豆高原 ペア宿泊ご招待券



ペアで
1名様

ここは伊豆のバリ♡ 1泊3食付き温泉ホテル

1番人気のバリ風洋室泊で夕食・夜食・朝食付きしかも飲み放題のプラン(ペアで37,000円)は貸切風呂も無料♡ カラオケや卓球、レンタサイクルやドクターフィッシュも利用可能★ 恋人や旦那様はもちろん女の同士でも楽しめます♪

ホテル&スパ アンドリゾート伊豆高原
0120-759-026(フリーダイヤル) <http://www.andaresort.jp>

Present
No. 11

TONYMOLLY ルミナスピュアオーラCCクリーム& インテンスケアスネイルリッチローション

セットで
3名様

夏に頑張った肌へ♡ 潤いを与えて美白に♡

カタツムリ分泌液配合の化粧水(3,990円)で乾燥を防いだら、カラーカプセルが肌トーンに合わせて変化し、すっぴん肌のようなCCクリーム(2,415円)を♡ 美白やシワ改善、UVカットを兼ね備えた3機能コスメだよ★

株式会社エムス
03-5211-3447



応募方法

パソコンからの応募は、右のQRコードか下記のアドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでの応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★



URL <http://ageha-shop.com/p17/>

締切は **2013年11月30日**

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中心

全身のPHOTO
ELEGANT

顔のPHOTO
ELEGANT

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします

名前 (歳) 電話番号

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス 趣味・特技

整形モニター OK ・ NG メスを使う施術 OK ・ NG 注射などのプチ整形 OK ・ NG

自己PR

11月10日(木)は「おくりびと」の公開日です。おくりびととは、死体運搬士のこと。おくりびととは、死体運搬士のこと。おくりびととは、死体運搬士のこと。

25 恋愛真っ最中のあなたに捧ぐ
リアルな恋の切ないナンバー



女の子なら誰しも共感できるような歌詞とBLENDのハスキーな声がマッチした「キミノトナリ」がiTunes・レコチョクにて配信中♪
ただの友達から好きな人へ変わる、切なくもキュンとする恋心を綴っているよ♡ 恋愛中や恋愛したいコには是非聴いてほしい一曲♡

④ Otoms
☎03-6805-4164 <http://otoms.co.jp/blenda/>

26 女性が安心して通える♡ 渋谷
文化村通りレディースクリニック



女性のための女性専用外来♪ 男性の入室は付き添いも含めてお断りしてるから、人目を気にせず受診できるよ♡ 医療機関でしか販売していない美容液やオリジナル美白注射の取り扱いも♪ 土日祝日も診察しているから買い物ついでに通いやすいね♡

④ 渋谷文化村通りレディースクリニック
☎03-5428-6118 <http://www.shibuya-bunkamuradori-ladies.jp/>

27 着物専門店りんず6号店が
大塚心斎橋にオープンしたよ♡



着物ageha掲載商品や最新の振袖はもちろん、一般呉服を激安価格にて提供♡
また、10/31まではグランドオープンセールも開催中で振袖レンタルがなんと半額(一部対象外商品あり)!!
セール中は振袖をレンタル、購入すると前撮りバックを無料サービスしてくれる♡

④ りんず心斎橋店
☎06-6244-2828
shinsaibashi@rinzu.jp

28 ピンク先生の著書で毎日から
あなたもセックスフルに♡



ロマンスライターのピンク先生の著書「夜のマナーブック〜誰も教えてくれなかったベッドのお作法〜」(1,260円/祥伝社)と「がんばらないセックス 週1愛され続ける女の秘密」(1,260円/マガジンハウス)が発売中♡ いろんな人の体験談が満載★

④ 祥伝社 ☎03-3265-2081 <http://www.shodensha.co.jp/>
④ マガジンハウス ☎049-275-1811 <http://books.magazineworld.jp/>

29 無料カウンセリングも実施中★
カラダを美しく進化させよう♡



TVや雑誌で活躍中のDストレーナー、兼子ただし先生のスポーツストレッチ専門店はS字姿勢、くびれや肩こり腰痛解消効果など美しい姿勢になるためのストレッチが学べるよ♡ 全国8店舗、うち都内に3店舗展開♡ 渋谷店ではハイヒールセミナーも開催中♡

④ SSS渋谷店
☎03-5778-4066 <http://www.sss-groupjapan.co.jp/>

30 夢展望でカラコン
「coco dolce」を販売中♡



コーディネートを引き立てるファッションアイテムの一つとして誕生したcoco dolce(ココ ドルチェ)は2枚入り3,150円★ トレンドファッションにピッタリなデザインで直径14.5mm、シャルマンブラウンとシャルマングレーの2色展開♡

④ 夢展望
☎072-761-9339 <http://www.dreamvs.jp/>

31 サンスマイルからパックの
新商品が観々と登場♡



1本分(32ml)の美容液が贅沢に入った全5種類の「ナチュラルオイルインマスク」(各210円)が新発売♡ 大人気の唇専用パックCHOOSYから7種類の美容液成分を配合した大人ライン、ゴージャスシリーズ(126円)もお姉さん世代にピッタリ♡

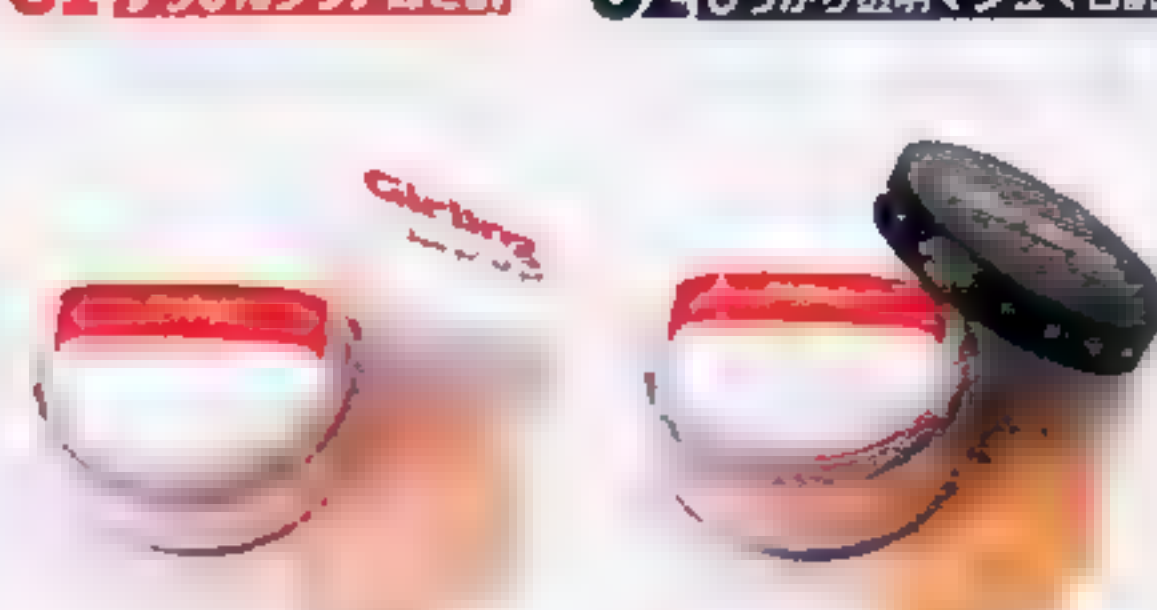


④ サンスマイル
☎03-3505-4430
<http://www.sunsmile.co.jp>

32 長時間テカらない毛穴レス透明
肌になるフェイスパウダー♡

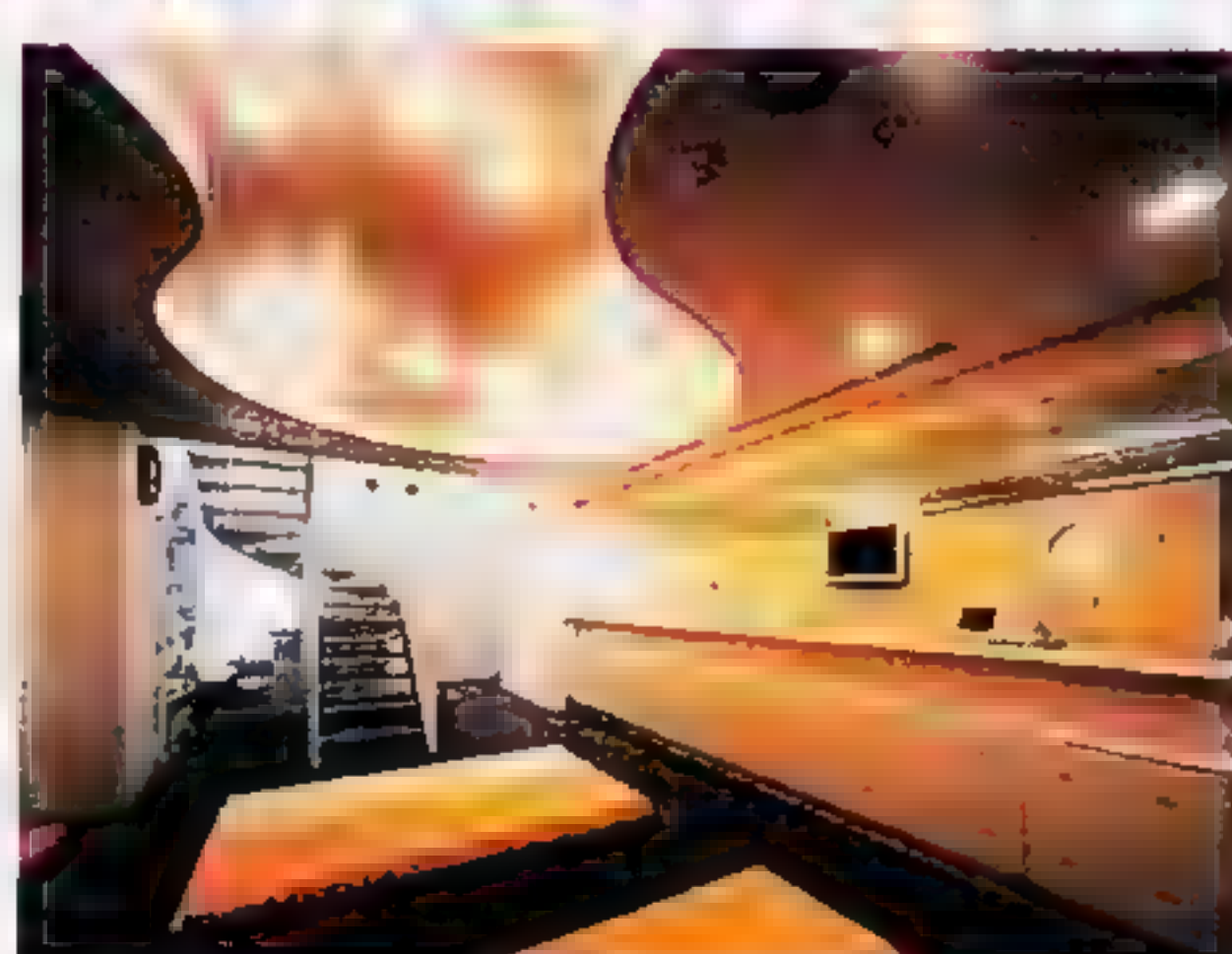


どんな肌にもすっとなじんで、重ねづけしても白浮きしない「Girling」(各1,680円)が全国のドン・キホーテにて発売中♡。隠しパール配合の「クリア」と、ニキビ跡などもカバーしてくれる「ナチュラル」の2タイプから自分の肌に合った方を選んで試してみね♡



④ 株式会社レカスグループ
☎03-5779-7737

33 院長のHP無料相談相談所
が大好評の池袋クリニック♡



婦人科系病気企画で監修してくれた森山梓先生が務めるレディースクリニック♡。産婦人科全般の診療や内科、美容皮膚科などの治療も行っているよ♡ 低用量ピルの処方やニキビ治療、アンチエイジング療法が院長先生の得意分野だからビルビギナーにも安心♡

④ 池袋クリニック
☎03-3982-6228 <http://www.e-doctors-net.com/ikebukuro-clinic/>

34 ラブクラフト・ガール
11月22日全国同時ロードショー!



26歳独身女性・茜は一夜にして職なし、家なし、彼氏なしに。就職活動の上、憧れのデザイナーになった喜びもつかの間、会社が扱う主な商品は「ラブグッズ」と呼ばれる女性用セクシャルグッズだった!働く女性に贈る、とびきりポップなラブコメディ♡

④ エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885
<http://www.lovecosmetic.jp/>

35 最先端技術の「水光注射」で
プルプルンの女優風♡



美肌大国・韓国の女優に大ブームの「水光注射」は、ヒアルロン酸やボトックスなどお悩みに合わせてオーダーメイドした薬剤を自動で注入できる最新治療だよ♡ 手で注入するより均一で正確に美肌成分が浸透♪ 痛みも少なくスピーディーで高い効果に期待大☆

④ 南青山スキンケアクリニック
☎03-5464-1656 <http://www.minami-aoyama.info/>

36 日本初!! まつげ育毛サプリ
「バンビウイング」が新発売♡



まつげが育つのに大切なミネラルやビタミンがバランス良く配合された「飲むまつげ美容液」(3,780円/1ヵ月分)が新しく登場♡ まつげを長くしたい人だけでなく、産後や加齢によりボリュームダウンした人にもオススメ♡ 下まつげにも効果が期待できるよ♡

④ オルト株式会社
☎0120-447-040
(平日9時~17時)
<http://www.orthobios.com/ver2/bw/>

STAFF
PUBLISHER
Shigeo Mori

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira, Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash, Ayako Kondo, midoriya, AandA, Atsuko Furukawa (ATOM★STUDIO), Hideki Kanda, cross, Hitomi Fujiwara, Akiko Yahata, Maiko Suzuki, Shigeyuki Ichihara, Emi Ando, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa (SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada, Yukie Osada

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata (Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba (Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日/2013年11月10日
印刷所/共立印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製(コピー)、複製(転載)を禁じます。

姉ageha

次号は2013年
12/7(土)
発売です♡

11月号

買っていただき
まして
ありがとう
ございました♡

オーディションGPの細澤渚&野崎珠愛(じゅな)ちゃんが表紙で初共演。読者ママ682人の「買って良かった」だけを集めたクチコミランキングは参考になること間違いなし! “お値段以上♡”の服とコスメとレシビが盛りだくさんな11月号は好評発売中♪

定価580円(税込)
毎月17日発売♡
次号12月号は
10月17日(木)
発売!!

小悪魔ageha×姉ageha特別編集
クチコミ美容Book

アイメイクBOOKに続くシリーズ第2弾は、みんなが実際にやって本当に効果のあったクチコミ美容ネタを詰め込んだ世界にたったひとつの美容本★デカ目・美ボディ・小顔・美脚・美髪・詐欺顔など、気になるキーワードを網羅した永久保存版だよ♡

定価690円(税込)
好評発売中!!

姉ageha

人気age嬢からの私物60名様プレゼントや、age嬢の歴史プレイバックなど7周年特別企画も盛りだくさん♪付録は、大人気ブランド・リズリサのアンティーク花柄マルチポーチ♡age嬢からも「かわいすぎる♡」と大評判だよ★

定価780円(税込)
毎月1日発売♡
好評発売中!!

GODMake.

メイク動画の人気サイト「GODMake」♡フリーワードの「GODMake 杉山佳那恵」で検索するとヒット! 杉山佳那恵ちゃんの「姉ageha風ナチュラルお姉さんギャルメイク」が、神ワザ! と思ったら「神」ボタンをクリックしてね★

GODMake. <http://g-godmake.me/>

ヘアメイクnuts

大人気のヘアメイクnuts VOL.3が10月29日(火)発売予定! 今回はみ〜んなのお悩みを大解決するコンプレックス解消特大号になっています! 内容盛りだくさんだから、あなたにあったメイクの魔法が必ず見つかるはず♡お見逃しなく!!

定価590円(税込)
10月29日(火)
発売予定!!

nuts

「かわいいし、使える!」と人気のリップサービスのリパーシブルバッグがついた11月号は9周年の記念号! 絶賛好評発売中です! そして10月17日発売の12月号は大人気レディカジュアルブランドGYDAのスマホポーチつき! 書店・コンビニへ急げ!

定価690円(税込)
毎月17日発売♡
次号12月号は
10月17日(木)
発売!!

姉ageha STAFF募集!!

編集スタッフ、編集アシスタント、デザイナー、ライター、カメラマンなど姉agehaと一緒に作ってくれる方
自己PR、作品などを同封のうえ下記の住所までお送りください。 ☎03-5210-3353(編集部)
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F 姉ageha編集部「スタッフ募集」係

★撮影協力店リスト★

あ R&E 03-3477-5016
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

Ank Rouge 渋谷109店 03-3477-5029
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

SBY 渋谷109店 03-3477-5163
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

L.CHANCE 渋谷109店 03-3477-5074
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

大村海産物協同組合 0120-417-705
<http://www.e-namaco.com>

お世話や 03-5358-1370
東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレーラ参宮橋

お姉さん百貨店
<http://aneageha.com/>

オルビス株式会社 0120-050-050
<http://www.orbis.co.jp/O117/>

株式会社AOYIRO 03-6456-1930
<http://www.aoyiro.com/>

株式会社ドクターシーラボ 0120-371-217
<http://www.ci-labo.com/>

株式会社bilux 03-3400-4343
<http://bilux.jp>

ドコスメ 0800-080-2102
<http://www.skinfood.co.jp>

Cameron Racy 03-5423-4601
東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F

GALSTAR 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

渋谷109店 03-3477-5081
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F

GROWZE 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

レタス 078-271-7780
<http://www.lettuce.co.jp/>

coca 03-5765-5473
<http://www.cocacoca.jp/>

SHAGA-ELIC 渋谷109店 03-3477-5025
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

GYDA 渋谷109店 03-3477-5166
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

chedel
<http://runway-webstore.com/chedel/>

ショップにこにこ 06-6754-3711
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/nikonikoshoes/>

マクビー 渋谷109店 03-3477-5060
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

メアス 0120-984-864
東京都渋谷区神宮前6-5-3 イベリアビルB1F

TAKARAYA 渋谷109店 03-3477-5017
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

DaTuRa 渋谷109店 03-3477-5059
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

チュチュアンナ 03-6861-4602
東京都渋谷区神宮前6-17-11 JPR原宿ビル8F

Delyle NOIR 渋谷109店 03-3477-5053
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

DURAS 03-5772-6316
<http://www.duras.jp/>

ハビオネ 新宿アルタ店 03-3225-0696
東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ3F

カデンファン(ヒタチセンター) 0120-3121-11
<http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/index.html>

Pinky Girls 渋谷109店 03-3477-5054
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

PINZA 渋谷109店 03-3477-5038
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

ヘリタス株式会社 0120-61-5554
<http://www.veritas-net.jp/>

Forever21 0120-421-921
<http://www.forever21.co.jp/>

vonBraun
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/vonbraun/>

メイベリン ニューヨーク 03-6911-8585
<http://www.maybelline.co.jp>

ラ・ジュール 渋谷109店 03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

渋谷109店 03-3477-5098
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

Luxe Rose 03-5474-1211
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3

Rady 050-3784-3001
<http://rady.co.jp/>

渋谷109店 03-5474-1211
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3

po(フレホワ) 03-3538-6710
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-51-2

お肌にたっぷり全身化粧水

天使の美肌水



防腐剤・香料無添加

☎0120-666-843 [受付時間] 平日9:00~18:00、土曜9:00~13:00(日曜祝日休) ✉bihada@tensi.jp

大明化学工業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村3685-2 <http://www.tensi.jp>

天使の美肌水

検索

モデル: 矢萩春菜



からだの
レシピ
シリーズ



48時間短期集中 本気のダイエット!

飲む生酵素

Gypsophila
ジブソフィラ
<http://www.gypsophila.co.jp>

お客様相談室 ☎ 0120-506-111 (平日10:00~17:00)

コール イチイチチ 祝祭日を除く



POST CARD



102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 11月号 行き

希望プレゼント番号 1 ()
希望プレゼント番号 2 ()
希望プレゼント番号 3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材 OK NG 姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

未婚 既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

お姉さんアゲハは毎月買っていますか？

1. 毎月(2カ月に1回) 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他 ()

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店 2. ロンビニ 3. その他 ()

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

--

Q4 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガーetc)を教えてください(何人でも可)

--

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか?(洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

--

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメ etc)を教えてください。(複数回答可)

--

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐ 頻繁に(月1回以上) ☐ よく(3カ月に1回以上) ☐ たまに(半年に1回以上)
☐ 気が向けば(年に1回とか) ☐ 利用しない ☐ 利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか? 月() 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ(施術内容)を教えてください。

--

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

--

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは?(複数回答可)

--

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♡

--